

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ – детского сада №73
Протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ – детского
сада №73
_____ О.А. Саушкина
Приказ № 17-ОД от 29.08.2024г.

ПРОГРАММА

**По формированию здорового питания детей
дошкольного возраста Муниципального
автономного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада №73**

Пояснительная записка

Основания для разработки программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N1155).
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 01.01.2021г).
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N30038).
5. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой).

Сроки реализации программы: 2024-2027 учебный год

Актуальность создания проекта

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

Сегодняшняя ситуация по организации питания населения осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной кампанией. Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

В МАДОУ – детском саду №73 функционирует 6 возрастных групп. С каждым годом заметно увеличивается количество детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные и др.). Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей и педагогов о культуре питания. Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания), в дошкольных образовательных учреждениях многие педагоги избирают чрезмерно консервативный подход к формированию культуры питания (проблема здорового пищевого поведения).

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

Цели данной программы:

- Формировать у детей целостное отношение к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.
- Продолжить вырабатывать навык соблюдения гигиенических правил в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Задачи:

1. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
2. Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.
3. Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
4. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
5. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.
6. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

В основу программы формирования культуры здорового питания положены принципы:

- **актуальности.** Отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;
- **доступности.** Предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование сюжетно – ролевых, дидактических, сенсорных игр, рисования, театральных постановок, просмотр презентаций, составление аппликаций, лепка, заучивание стихов, занятий по составлению полезного рациона, экскурсий, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе здоровой пищи, о важности соблюдения гигиенических норм.
- **положительного ориентирования.** Уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров родителей и воспитателей, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья поведения;
- **системности** определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- **сознательности и активности** направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;
2. Сформировать в воспитаннике понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью;
3. Вызвать положительное отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно – сосудистой системы;
4. Продолжить формировать навык ежедневного соблюдения правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи.

Особенности построения программы

В реализации данной программы принимают участие:

- дети дошкольного возраста;
- педагоги;
- родители.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Планирование составлено с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, игр, досугов и викторин.

Предварительная диагностика (анализ организации питания в ОУ и семье)

Данная работа должна быть начата с предварительной диагностики. Для родителей были подготовлены анкеты (см.Приложение). Анкета для родителей включала следующее:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в детском саду.

Формы и методы реализации программы:

Рассматривание рисунков, фотографий; свободное и тематическое рисование; рассказы, беседы, дискуссии; сюжетно – ролевые игры, театрализованные постановки; чтение художественной литературы; игры, конкурсы, викторины, экспериментальная деятельность; экскурсии. **Мастер-классы, детско-родительские проекты, проектная деятельность, опыты и эксперименты с продуктами.**

3. Перспективный план работы во всех возрастных группах

| № | Месяц | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|----|----------|---|--|--|--|
| 1. | Сентябрь | Беседа – игра «Самые полезные продукты». Экскурсия на пищеблок. | Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». | Беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». | Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». |
| 2. | Октябрь | Рассматривание иллюстраций о здоровой пище. | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни». | Занятие: Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами». Показ театрализован | Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол». Викторина «Знатоки правильного питания». |

| № | Месяц | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|----|---------|--|--|---|---|
| | | | | ной постановки детям 1 мл. группы «Репка». | |
| 3. | Ноябрь | Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр». | Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр». | Практическое занятие «Интересная подача блюд и сервировка стола». Конкурс рисунков «Вкусные истории» (совместно с родителями). | Практическое занятие «Интересная подача блюд и сервировка стола». Конкурс рисунков «Крендельки да булочки» (совместно с родителями). |
| 4. | Декабрь | Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах. | Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...» | Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда». | Сюжетно – ролевая игра «Чаепитие у куклы Маши». Мастер-класс для детей «Новогоднее печенье своими руками» (с привлечением повара или родителя). |
| 5. | Январь | Сюжетно – ролевая игра «Угощение». Проект «Зайкин огород» (посадка лука). | Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи». Проект «Огород на окне» (посадка лука, укропа). | Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол». Проект «Огород на окне» (выращивание зелени, ведение дневника наблюдений) . | Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи». Проект «Огород на окне» (выращивание зелени, изучение условий роста растений). |
| 6. | Февраль | Сенсорная игра «Чудесный мешочек». Беседа о пользе воды. | Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам». | Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни». Начало |

| № | Месяц | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|----|--------|--|---|--|--|
| | | | Экскурсия в кафе. | стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...». | работы над книгой рецептов «Дети на диете» и «Рецепты для малоежек» (сбор рецептов от родителей). |
| 7. | Март | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни». Организация «Огорода на окне». | Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене. Организация «Огорода на окне». | Сюжетно – ролевая игра «Любимое блюдо». Организация «Огорода на окне». | Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко». Организация «Огорода на окне». Запуск проекта «Цвета вкуса» (изучение цвета продуктов и их влияния). |
| 8. | Апрель | Конкурс загадок «Овощи. Фрукты». | Сенсорная игра «Чудесный мешочек». | Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы». Мастер-класс для детей и родителей «Волшебные вафли» (приготовление полезного десерта). | Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы». Экспериментальная деятельность: «Как зубная паста защищает зубы?», «Влияние Кока-колы на яичную скорлупу». |
| 9. | Май | Игра-путешествие «Магазин здоровой пищи». | Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах. | Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России». Роспись деревянной ложки (декоративно-прикладное творчество). | Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России». Презентация книги рецептов «Дети на диете» и «Рецепты для малоежек». Итоговое событие проекта «Кухня. Дети. Кулинарная студия». |

3.1. Планирование работы в младшей группе

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|--|--|---|----------|
| 1 | Беседа – игра «Самые полезные продукты». | Развивать представление о пользе здоровой пищи на детский организм; формировать готовность заботиться о своем здоровье. | - уметь выбирать из ряда предложенных полезные продукты. | Сентябрь |
| 2 | Рассматривание иллюстраций о здоровой пище. | Рассказать и на примере иллюстраций показать воспитанникам о том, что такое здоровая пища. | - познакомиться с иллюстрациями о пище. | Октябрь |
| 3 | Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр». | Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи. Закрепить знания о важности гигиены. | - уметь отличать съедобную пищу от несъедобной; - понимать важность мытья рук. | Ноябрь |
| 4 | Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах. | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность; продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур. | - знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене. | Декабрь |
| 5 | Сюжетно – ролевая игра «Угощение». Проект «Зайкин огород» (посадка лука). | Развивать способность выбирать оптимальную полезную пищу из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета. Формировать интерес к | - уметь правильно вести себя за столом; - уметь выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной. - понаблюдать за ростом лука. | Январь |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|---|---|---|---------|
| | | выращиванию растений. | | |
| 6 | Сенсорная игра «Чудесный мешочек». Беседа о пользе воды. | Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. Рассказать о значении воды для организма. | - уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его по форме от других; - понимать, зачем нужно пить воду. | Февраль |
| 7 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни». | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие. | - иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни. | Март |
| 8 | Конкурс загадок «Овощи. Фрукты». | Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность, мышление, внимание, память. | - уметь отличать полезные продукты от вредных. | Апрель |
| 9 | Игра-путешествие «Киоск здоровой пищи». | Рассказать ребятам о правилах гигиены полости рта; формировать представление о взаимосвязи здоровой пищи и здоровых зубов. | - уметь различать продукты полезные и вредные для зубов. | Май |

3.2. Планирование работы в средней группе

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|--|--|--|----------|
| 1 | Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». | Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. | - уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных. | Сентябрь |
| 2 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни». | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие. | - иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни. | Октябрь |
| 3 | Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр». | Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур; продолжать развивать память, внимание, мышление, речь. | - понимать, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно; - уметь выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытьё рук, лица). | Ноябрь |
| 4 | Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...». | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность. | - получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их | Декабрь |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|---|--|--|---------|
| | | | общего кругозора. | |
| 5 | Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи». Проект «Огород на окне» (посадка лука, укропа). | Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. Воспитывать интерес к исследовательской деятельности. | - самостоятельно научиться лепить калачи и бублики, используя пластилин или соленое тесто. - учиться ухаживать за посадками. | Январь |
| 6 | Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам». Экскурсия в кафе. | Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона. Формировать представления детей о назначении помещений кафе. | - осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона. | Февраль |
| 7 | Заучивание стихов о пище, о витаминах, гигиене. Организация «Огорода на окне». | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность. Формировать у детей интерес к выращиванию полезных растений в комнатных условиях. | - знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене. - расширить знания о пользе овощей и их свойствах. | Март |
| 8 | Сенсорная игра «Чудесный мешочек». | Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. | - уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его по форме от других. | Апрель |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|---|--|--|-------|
| 9 | Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах. | Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. | - знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать; - уметь отличать их от вредных и бесполезных. | Май |

3.3. Планирование работы в старшей группе

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|--|---|---|----------|
| 1 | Занятие - беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». | Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. | - уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных. | Сентябрь |
| 2 | Занятие: Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами». Показ театрализованной постановки детям 1 мл. группы «Репка». | Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. | - знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия; - самостоятельно научиться лепить корзину, фрукты и овощи, используя пластилин или соленое тесто. | Октябрь |
| 3 | Практическое занятие «Интересная | Развивать эстетический вкус, умение красиво подавать блюда. | - иметь представление об эстетике подачи | Ноябрь |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|---|--|--|---------|
| | подача блюд и сервировка стола». Конкурс рисунков «Вкусные истории» (совместно с родителями). | Развивать творческие способности, умение отражать свои знания о еде в рисунке. | блюд. - уметь рисовать самостоятельно на заданную тему. | |
| 4 | Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда». | Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека. | - знать, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся; - иметь представление об их обозначении. | Декабрь |
| 5 | Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол». Проект «Огород на окне» (выращивание зелени, ведение дневника наблюдений). | Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике. Развивать наблюдательность, учить фиксировать результаты. | - знать, как правильно накрывать на стол; - иметь представление об эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания. - уметь делать простейшие зарисовки наблюдений. | Январь |
| 6 | Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...». | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность. | - получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать | Февраль |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|--|--|--|--------|
| | | | расширению их общего кругозора. | |
| 7 | Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам». Организация «Огорода на окне». | Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона. Формировать у детей интерес к выращиванию полезных растений в комнатных условиях. | - осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона. - расширить знания о пользе овощей и их свойствах. | Март |
| 8 | Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы». Мастер-класс для детей и родителей «Волшебные вафли» (приготовление полезного десерта). | Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма. Привлечь родителей к совместной деятельности, показать пример полезного и вкусного блюда. | - уметь различать продукты полезные и вредные для зубов. - получить практический опыт приготовления простого блюда. | Апрель |
| 9 | Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России». Роспись деревянной ложки (декоративно-прикладное творчество). | Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны. Познакомить с народными промыслами, | - иметь представление об истории кулинарии нашей Родины. - познакомиться с хохломской или городецкой росписью. | Май |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|------|---------------------------------------|--------------------------|-------|
| | | связанными с кухонной утварью. | | |

3.4. Планирование работы в подготовительной группе

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|--|---|--|----------|
| 1 | Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». | Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осязательном обследовании формы. | - знать, что правильное питание помогает нашему организму расти сильным и здоровым; - уметь отличать полезные продукты от вредных, съедобные от несъедобных. | Сентябрь |
| 2 | Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол». Викторина «Знатоки правильного питания». | Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике. Систематизировать знания о правильном питании. | - знать, как правильно накрывать на стол; - иметь представление об эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания. | Октябрь |
| 3 | Практическое занятие «Интересная подача блюд и сервировка стола». Конкурс рисунков «Крендельки | Закреплять навыки сервировки. Развивать творческие способности, умение отражать свои | - уметь красиво сервировать стол. - уметь рисовать самостоятельно | Ноябрь |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|---|---|--|---------|
| | да булочки» (совместно с родителями). | знания о еде в рисунке. | о на заданную тему. | |
| 4 | Сюжетно – ролевая игра «Чаепитие у куклы Маши». «Шведский стол». Мастер-класс для детей «Новогоднее печенье своими руками» (с привлечением повара или родителя). | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона. Познакомить с процессом приготовления печенья, воспитывать трудолюбие. | - осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона. - получить практический опыт работы с тестом. | Декабрь |
| 5 | Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи». Проект «Огород на окне» (выращивание зелени, изучение условий роста растений). | Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. | - самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин или соленое тесто. - уметь устанавливать связи между условиями среды и ростом растений. | Январь |
| 6 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни». Начало работы над книгой рецептов «Дети на диете» и «Рецепты для малоежек» (сбор рецептов от родителей). | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие. Вовлечь родителей в | - иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни. - понимать, что | Февраль |

| № | Тема | Цель | Предполагаемый результат | Сроки |
|---|--|---|--|--------|
| | | процесс создания полезной кулинарной книги. | диетическое питание может быть вкусным. | |
| 7 | Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко». Организация «Огорода на окне». Запуск проекта «Цвета вкуса» (изучение цвета продуктов и их влияния). | Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. | - уметь составлять аппликации по шаблону. - знать, что цвет продукта может говорить о его полезных свойствах. | Март |
| 8 | Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы». Экспериментальная деятельность: «Как зубная паста защищает зубы?», «Влияние Кока-колы на яичную скорлупу». | Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма. Наглядно показать вред некоторых продуктов и пользу гигиены. | - уметь различать продукты полезные и вредные для зубов. - уметь делать выводы на основе увиденного. | Апрель |
| 9 | Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России». Презентация книги рецептов «Дети на диете» и «Рецепты для малоежек». Итоговое событие проекта «Кухня. Дети. Кулинарная студия». | Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания. Подвести итоги работы за год, продемонстрировать результаты совместной деятельности детей и родителей. | - иметь представление об истории кулинарии нашей Родины. - ощутить гордость за совместный с родителями труд. | Май |

4. Организационно – педагогическая деятельность

| № | Виды деятельности | Ответственные | Сроки |
|---|--|--------------------------|-----------------|
| 1 | Опрос родителей. Консультации специалистов: «Правильное питание детей дошкольного возраста». | воспитатели, специалисты | Октябрь |
| 2 | Открытый просмотр. Дегустация. Беседа – игра «Здоровое питание - здоровые зубы». Дегустация блюд, приготовленных родителями в рамках мастер-классов. | воспитатели | Ноябрь |
| 3 | Доклад: «Правильное питание детей дошкольного возраста». Сбор материалов и оформление книги рецептов. | Воспитатели | Декабрь, Январь |
| 4 | Тематический контроль «Охрана жизни и здоровья детей». | Все педагоги | Февраль |
| 5 | Реализация проекта «Если хочешь быть здоров». | Все педагоги | В течение года |
| 6 | Совместное участие в педагогических советах: «Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни», «Безопасность и здоровье наших детей». | Все педагоги | Март, май |

5. Работа с родителями

Эффективность данной программы в большей степени зависит от положительного примера взрослых. Воспитателям следует не только учитывать это в собственном поведении, но и уделять значительное внимание работе с родителями.

Образовательная программа формирования культуры питания для воспитанников предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20 процентов родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание есть горячий завтрак - кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть первые блюда), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Именно поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями.

Знакомство с программой можно организовать на родительском собрании, в рамках родительского всеобуча или встречи. Важно не только рассказать о цели и задачах программы, ее тематике, но и активно вовлекать их в запланированные мероприятия.

Основная задача педагога - сделать родителей своими союзниками. Важно, чтобы родители осознали, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого-либо правила поведения, если они сами не всегда ему следуют. Между педагогами и родителями должно быть достигнуто полное взаимопонимание, так как разные требования, предъявляемые детям в дошкольном учреждении и дома, могут вызывать у них растерянность, обиду или даже агрессию.

Выделили следующие направления работы педагогов с родителями.

| № | Направления работы | Цель | Ответственные | Сроки |
|---|--|--|---|--|
| 1 | Дегустация блюд «Здоровое питание», «Блюда из нашего меню». Мастер-классы для родителей от поваров детского сада. | Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания, познакомить с рационом ДОУ. | Воспитатели, родители всех групп, повара. | Октябрь |
| 2 | Консультации: «Формирование культуры трапезы»; «Правильное питание детей дошкольного возраста»; «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни»; «Как накормить малоежку», «Детское диетическое питание: вкусно и полезно». | Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка, дать практические советы. | Воспитатели, родители всех групп. | В течение года |
| 3 | Создание книг рецептов: «Роль правильного питания в жизни дошкольника», «Дети на диете», «Рецепты для малоежек». | Провести просветительскую работу по данной тематике, создать банк полезных семейных рецептов. | Воспитатели, родители всех групп. | Февраль (сбор), Май (презентация) |
| 4 | Родительские собрания, направленные на ознакомление родителей с важностью здорового питания в жизни ребенка, режимных | Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями. | Воспитатели, родители всех групп. | В течение года |

| № | Направления работы | Цель | Ответственные | Сроки |
|---|--|---|--------------------------------------|------------------------|
| | моментов, полезной пищи и не очень. | | | |
| 5 | Совместное участие в проектах: «Если хочешь быть здоров», «Кухня. Дети. Кулинарная студия», «Цвета вкуса», «Огород на окне». | Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей. | Воспитатели, родители всех групп. | В течение года |
| 6 | Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка». | Выявить, насколько интересует родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и применения их в жизни. | воспитатели, родители всех групп | Ноябрь |
| 7 | Участие в конкурсах рисунков «Вкусные истории», «Крендельки и булочки». | Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность посредством совместной деятельности родителей и педагогов. | воспитатели, родители всех групп | Ноябрь |
| 8 | Совместные мастер-классы (печенье, вафли). | Обучить родителей и детей совместному приготовлению полезных блюд, укрепить детско-родительские отношения. | Воспитатели, родители, повара | Декабрь, Апрель |

Ожидаемые результаты освоения программы

Реализация программы формирования культуры здорового питания направлена на достижение следующих результатов, которые рассматриваются как целевые ориентиры ФГОС ДО (социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка).

1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

Ребенок:

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни, понимает взаимосвязь между здоровьем и правильным питанием.
 - Проявляет интерес к правилам здорового питания, может объяснить, почему те или иные продукты полезны или вредны для организма.
 - Обладает знаниями об основных группах полезных продуктов (овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, крупы) и их значении для роста и развития.
 - Владеет элементарными навыками гигиены питания: моет руки перед едой, правильно использует столовые приборы, соблюдает опрятность во время приема пищи.
 - Знаком с правилами этикета за столом и старается их соблюдать.
 - Способен делать осознанный выбор в пользу полезных продуктов в игровых и реальных ситуациях.
 - Имеет представление о важности воды для организма, знает о пользе витаминов.
 - Проявляет любознательность в вопросах приготовления пищи, имеет практический опыт участия в кулинарных мастер-классах (в рамках программы).
 - Бережно относится к продуктам труда (хлебу, приготовленной пище), уважает труд повара.
-

2. Ожидаемые результаты по направлению «Дети» (в зависимости от возраста):

Младшая группа (3–4 года):

- Сформировано первичное представление о полезных и вредных продуктах.
- Дети знают и называют некоторые овощи и фрукты.
- Владеют простейшими навыками гигиены во время еды (моют руки, пользуются салфеткой).
- Проявляют интерес к процессу приема пищи, стараются есть аккуратно.
- Знакомы с элементарными правилами поведения за столом.

Средняя группа (4–5 лет):

- Различают полезные и вредные продукты, могут аргументировать свой выбор.
- Знают о пользе витаминов и их основных источниках (овощи, фрукты).
- Имеют представление о режиме питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
- Освоили навыки культуры поведения за столом, правильно пользуются столовыми приборами.
- Понимают важность гигиены до и после еды.
- Имеют опыт участия в творческой и проектной деятельности (посадка лука, лепка, рисование).

Старшая группа (5–6 лет):

- Имеют системные знания о полезных продуктах и их влиянии на организм (молоко – для костей, рыба – для ума, морковь – для глаз и т.д.).
- Понимают значение разнообразного и сбалансированного питания.
- Умеют сервировать стол, знают правила этикета и соблюдают их.
- Осознанно подходят к выбору продуктов в сюжетно-ролевых играх.
- Владеют навыками безопасного обращения с продуктами (в рамках мастер-классов).
- Проявляют интерес к кулинарным традициям своей страны.

Подготовительная группа (6–7 лет):

- Сформированы основы культуры питания как части здорового образа жизни.
 - Умеют составлять примерное меню полезного завтрака, обеда.
 - Имеют представление о диетическом питании и особенностях питания для аллергиков (в рамках проекта «Дети на диете»).
 - Освоили простейшие кулинарные навыки (в рамках мастер-классов: замес теста, формовка печенья).
 - Способны проводить элементарные опыты с продуктами, делать выводы.
 - Имеют представление о национальных особенностях кухни народов России.
 - Проявляют уважение к труду повара и ценность продуктов питания.
-

3. Ожидаемые результаты для педагогов:

- Повышение профессиональной компетенции в вопросах формирования культуры здорового питания у дошкольников.
 - Внедрение в образовательный процесс инновационных форм работы (мастер-классы, детско-родительские проекты, экспериментальная деятельность).
 - Создание банка методических материалов (конспекты, сценарии, картотеки игр, книги рецептов).
 - Укрепление взаимодействия с родителями воспитанников через совместные мероприятия.
 - Пополнение развивающей предметно-пространственной среды (макеты, дидактические игры, атрибуты для сюжетно-ролевых игр, огород на окне).
-

4. Ожидаемые результаты для родителей:

- Повышение уровня информированности о принципах рационального питания детей.
- Осознание важности личного примера в формировании пищевых привычек ребенка.
- Активное участие в жизни детского сада (мастер-классы, сбор рецептов, проектная деятельность).
- Приобретение практических навыков приготовления полезных блюд для детей, в том числе для «малоежек» и детей, нуждающихся в диетическом питании.

- Гармонизация детско-родительских отношений через совместную творческую и познавательную деятельность.
 - Готовность поддерживать и продолжать работу по формированию культуры питания в домашних условиях.
-