

Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ
ДС «Золотой ключик» г. Певек
от 30.09.2020 №01-07/237

**Курс мероприятий
«Азбука культуры здорового питания
воспитанников детского сада»**

Цель курса мероприятий: формирование навыков здорового питания и личной гигиены у детей дошкольного возраста.

Задачи:

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 навыков организации здорового питания.

Планируемые результаты освоения курса.

В результате освоения курса должны быть сформированы:

- у детей - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание;
- у родителей - компетенции, обеспечивающие профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; знания в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

Ожидаемые результаты реализации курса:

- улучшение здоровья воспитанников;
- повышение уровня познавательного развития в области правильного питания;
- обеспечение культуры приема пищи воспитанниками;
- информация, полученная родителями поможет пересмотреть семейное меню;
- улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления

**План мероприятий с воспитанниками
(старшая группа)**

Месяц	Тема	Цель и задачи
Сентябрь	Поговорим о правильном питании (беседа)	Формировать у детей представления о полезных и неполезных продуктах. Уточнить продукты, которые относятся к не полезным. Продолжать знакомить детей с понятием «витамины»
Октябрь.	Праздник урожая (выставка)	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека
	Законы питания (беседа)	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
Ноябрь	«Где живут витамины» (исследовательский проект)	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма
	«Всякому овощу свое время» (ситуативная беседа)	Рассказать детям о сезонности овощей.
Декабрь	Викторина «Овощи, ягоды, фрукты».	Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.
	Для чего мы едим? (беседа)	Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
Январь	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
	«Пейте дети молоко-будете здоровы» (исследовательский проект)	Познакомить с разнообразием и пользой молочных и кисломолочных продуктов.
	Презентация «Щи да каша - пища наша!»	Формировать представление о том, из чего варят каши и супы. Рассказать о важности данных продуктов русской кухни.

Февраль	Горшочек с кашей (аппликация из крупы)	Провести с детьми эксперимент с крупой, познакомить их с нетрадиционной техникой аппликации с помощью различной крупы. Создать работу из семечек, гречневой и пшенной крупы.
Март	1. Плох обед, если хлеба нет	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
	1. Вечерний досуг «Испекли мы каравай»	Познакомить детей с новым материалом для лепки - соленым тестом; учить детей лепить из соленого теста, используя знакомые приемы лепки; закрепить умение пользоваться стекой.
Апрель	1. «Традиции гостеприимства народов России»	Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию. Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность». Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе
	1. «Еда: вредная и полезная»	Расширить знания детей полезных и вредных продуктах.
Май	1. Показ презентаций «Пальчики оближешь!»	Воспитывать желание делиться семейными кулинарными рецептами с друзьями. Закрепить представление о семье, как о людях, которые живут, любят друг друга, заботятся друг о друге. Закрепить навык связной речи. Закрепить знание пословиц о семье.
	2. Интерактивная игра «Здоровье на тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах
Ежемесячно	Игры и беседы на формирование гигиенических навыков и этикета при приеме пищи	

**План мероприятий с воспитанниками
(подготовительная группа)**

Месяц	Тема	Цель и задачи
Сентябрь	1. «Для чего нам еда?»	Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
	2. Игровая ситуация «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»	Формирование навыка выбора правильных и здоровых блюд, навыков по накрыванию на столы и уборке столов после приема пищи.
Октябрь	1. «Наши друзья – витамины!»	Формирование духовно-нравственной культуры дошкольников на основе православных традиций. Знакомство с праздником Покрова Пресвятой Богородицы, народной традиции обращения о заступничестве к Богородице. Обогащать знания детей о традиционных блюдах-угощениях на народный праздник Покров
Ноябрь	1. «Если хочешь быть здоров»	Формировать представления о необходимости занятий спортом
	2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России»	Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию. Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность». Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе
Декабрь	1. Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку. Научить детей выбирать самые полезные продукты
	2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!»	Продолжать закреплять у детей знания о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания. Дать понятие о том, что каша — традиционная русская еда. Рассказать о крупах, из которых варят кашу. Учить различать и называть разные виды круп: гречка, рис, манка, пшено.
Январь	1. «Хлебушек душистый, теплый, золотистый» (лепка из соленого теста).	Ознакомление детей со свойствами муки через детское экспериментирование. Продолжать учить анализировать и делать выводы. Углублять и расширять знания детей о процессе выращивания хлеба. Закреплять название разных хлебобулочных изделий. Закрепить умения детей изготавливать хлебобулочные изделия из соленого теста.

Февраль	1. «Кто жить умеет по часам»	Дать представления о режиме дня. Объяснение смысла русских пословиц.
	2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой, блины, блины, блины - вы блиночки мои!»	Знакомить детей с русским народным праздником Масленица, ее значением, символами, традициями. Воспитывать уважительное отношение к традициям русского народа, умение и желание применять их в жизни; любовь к родному краю.
Март	1.Секреты обеда.	Сформировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню
	2. Беседа «Любимое блюдо нашей семьи»	Воспитывать у детей любовь к своей семье. Сформировать у детей представления об этикете, обогатить знания детей о семье и традициях , о приготовлении блю д, расширять кругозор детей и словарный запас.
Апрель	1. «Время есть»	Формировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню
Май	1. Пора ужинать	Формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе

Мероприятия с родителями

Наименование мероприятия	Срок реализации
<i>Консультации и буклеты</i>	
Консультация «Роль правильного питания в жизни детей»	В течение года
Брошюра «Режим питания дошкольника»	
Консультация «Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни»	
Консультация «Режим дня – залог здоровья»	
Буклет «Здоровье ребенка в руках взрослых»	
<i>Совместные мероприятия (акции, досуги, развлечения)</i>	
Акция «Поделись ПП рецептом» («Книга здоровых рецептов»)	По плану ДОУ
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	
Викторина «Здоровейка»	
Конкурс рисунков «Здоровые продукты»	
Физкультурный досуг «Играем с Доктором Неболейкиным»	
Участие в мероприятиях связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	