

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №149» г.о.Самара
_____ Н.М.Лукьянова

ПЛАН
мероприятий с воспитанниками МБДОУ
по формированию культуры питания и культуры поведения за столом
на 2025-2026 учебный год

ЦЕЛЬ: формирование у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни; создание условий для организации здорового полноценного питания в ДОУ и в семье

ЗАДАЧИ:

- ❖ Развитие умения есть самостоятельно, в соответствии со своими возрастными возможностями;
- ❖ Закрепление представлений о разнообразии блюд, приготовленных поварами, их значении в развитии ребенка; о продуктах, используемых для приготовления;
- ❖ Формирование культуры поведения за столом, навыков вежливого общения;
- ❖ Формирование умения пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- ❖ Воспитание умения ценить чужой труд, заботу, умение быть благодарным

Образовательная область	Формы работы с детьми (мероприятия)
Познавательное развитие	❖ Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры); ❖ Экскурсии (знакомство с кухней; медицинским кабинетом); ❖ Решение, моделирование обучающих ситуаций «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.); ❖ Решение логических задач, кроссвордов; ❖ Обсуждение режима дня в группе; ❖ Просмотр мультфильмов и видео фильмов по вопросам питания; о продуктах питания; о том, какие продукты – полезные; «Советы тетушки Совы»; о витаминах и т.д.; ❖ Рассмотрение познавательной литературы, энциклопедий; ❖ «Посадка лука...», «Посадка огорода» и т.д.
Социально - коммуникативное развитие	❖ Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций о продуктах питания и культуре питания: («Как правильно мыть руки?», «Как правильно принимать пищу?», «Чем надо

	питаться, чтобы стать сильнее?», «Фрукты полезны взрослым и детям», «Вкусная и здоровая пища», «Моя любимая еда – какая она?», «Все ли полезно, что вкусно?», «Где живут витамины?», «История разных продуктов», «Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты», «Откуда берется хлеб?», «Профессия – повар», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» и др.); ❖ Ситуативный разговор / решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?», «Как угостить гостей?», «Почему зерна тонут, а мука нет?»); ❖ Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Помогаем маме готовить», «Овощной магазин», «Кухня», «Кондитерская», и др.); ❖ Игры с правилами (настольно-печатные, дидактические): «Чудесный мешочек», «Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», «Сок пей и не болей», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Назови лишний продукт», «Тарелка здоровых продуктов..» и др.; ❖ Составление и отгадывание загадок: «Ягоды, овощи, фрукты», «Урожай в лесу», «Угадай продукт», о спорте и о здоровье
Физическое развитие	❖ Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное - несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Каравай», «Яблонька» «Игра в классики», «Мы сажали огород», «Собери урожай» 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 развитие	❖ Рисование «Полезные продукты, «Яблоко – спелое, красное, сладкое», «Во саду ли, в огороде», «Бублики - баранки», «Мои любимые продукты», «Мое меню»...; ❖ Лепка «Блюдо с витаминами», «Ягодки на тарелочке», «Осенний натюрморт», «Печенье», лепка из соленого теста; ❖ Аппликация «Полезные и вредные продукты», «Наш огород», «Урожай овощей», «Морковка для зайчика», «Продукты, в которых содержится витамин А? В?...» ; ❖ Изготовление книжек-малышек «Продукты, которые детям кушать запрещается», «Продукты, богатые витаминами»; ❖ Работа с раскрасками и трафаретами

Речевое развитие	❖ Чтение художественных произведений (Э.Успенский «Дети, которые плохо едят», Б.Гримм «Горшочек каши», З.Александрова «Вкусная каша», «Каша из топора», К.Луцис «Здоровый желудок», Л.Зилберг «Витамины», О.Русенко «Вкусный суп», Н.Мигунова «Малышам о гигиене», П.Синявский «Суп для силача», К. Паустовский «Теплый хлеб» и др.); ❖ Игры с пословицами и поговорками «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова», «Подбери рифму», «Доскажи словечко», «Раз, два, три – слово подбери» и т.д.; ❖ Отгадывание загадок об овощах и фруктах, продуктах питания, о витаминах и т.д.; ❖ Словесные игры и упражнения «Совершенно верно!», «Вкусненько – приятненько!», «Какой сок пьет бабочка?» (мак – маковый, роза – розовый и т.д.), «Я не буду есть этот продукт, потому что...», «Бывает – не бывает», «Варенье для Карлсона», «Кто больше назовет изделий из муки...», «Что можно есть на ужин?» и т.д.
Развлечения и досуги, викторины	«Полезные продукты в сказке и наяву»; «Знатоки молока», «Хлеб в сказках и рассказах», «Милости просим гости дорогие», «Здоровейка», «Что за чудо – пирожки», развлечение – квест «Поход в страну здоровья»
Конкурсы рисунков, поделок, выставки, коллажи	❖ Конкурсы рисунков «Мое любимое блюдо», «Витамины – наши друзья», «Украшения из ягод», «Меню спортсмена» и т.д.; ❖ коллажи «Приглашаем всех к столу», «Наш организм» (правила здорового питания), «Продукты, содержащие витамин А, В, С, Д...; «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни», «Режим выходного дня», «Увлечения моей спортивной семьи» ❖ выставка детского творчества из овощей и фруктов (поделки) «Щедрая осень», «Спорт и я», «Овощная корзина», «Чудо из картошки» и др.