

Астана қаласы №34 «Ақ бидай» балабақшасы МКҚК

БЕКІТЕМІН

№34 «Ак бидай» б/б

Монгеруші м.а

Г.С. Ефимбергенова

2025 жыл «4» қыркүйек



**Перспективный план по инновационному проекту «Школа правильного питания»
предшкольных групп № 11 «Береке», № 12 «Алтын дэн» на 2025-2026 учебный год**

**Воспитатели: А.С. Такиева
Т.В. Дьякова
А.А. Хамзаева
Л.Н. Воропаева**

Астана, 2025

**Перспективный план инновационной программы
«Школа правильного питания» на 2025-2026 учебный год**

Предшкольная группа: № 11 «Береке», №12 «Алтын дэн»

Возраст детей: 5-ти лет

На какой период составлен план: октябрь-май 2025-2026 учебный год

Месяц	Темы	Задачи
Октябрь	«Если хочешь быть здоров»	– Проанализировать текущие знания детей о здоровье, развивать представление о роли здоровья в жизни человека, факторах, влияющих на здоровье, ответственности человека за свое здоровье. – Познакомить с основными правилами заботы о своем здоровье. – Познакомить с героями программы, целями и задачами «Школы здорового питания»
	«Секреты здоровья»	– Развивать представление об основных составляющих здорового образа. – Познакомить с основными приемами заботы о здоровье. – Побуждать детей использовать эти приемы в своей повседневной жизни
	«Чистота – залог здоровья»	– Сформировать представление о важности соблюдения правил гигиены для сохранения здоровья. – Развивать навыки гигиены. – Побуждать детей следовать правилам гигиены в повседневной жизни.
	«Кто жить умеет по часам»	– Сформировать представление о важности соблюдения режима дня для сохранения здоровья, об основных компонентах режима дня. – Развивать умение планировать свой день. – Побуждать детей соблюдать режим дня в повседневной жизни.
Ноябрь	«Правильное и разнообразное питание»	– Сформировать представление о важности правильного и разнообразного рациона, основных продуктах и блюдах ежедневного рациона. – Развивать умение оценивать свой рацион и режим питания. – Побуждать детей питаться разнообразно и правильно
	«На зарядку становись»	– Сформировать представление о важности регулярной физической активности. – Познакомить с основными приемами проведения зарядки, динамических пауз. – Побуждать детей вести активный образ жизни
	«Спортивные увлечения»	– Сформировать представление о важности регулярной физической активности. – Развивать умение оценивать уровень своей физической активности,

		познакомить с разными способами, позволяющими вести активный образ жизни. – Побуждать детей вести активный образ жизни.
	«Вкусный завтрак»	– Развивать представление о роли и значении завтрака в питании человека. – Познакомить с вариантами меню вкусного и полезного завтрака. – Расширить представление о роли и разнообразии блюд из круп. – Формировать готовность соблюдать режим питания.
Декабрь	«Каши разные нужны, каши разные важны» 01.12 - 25.12	– Развивать представление детей о разнообразии и пользе блюд из зерна. – Формировать готовность включать в свой рацион полезные блюда.
	«Чудо земли – хлеб» 08.12 - 12.12	– Развивать представление дошкольников о пользе продуктов и блюд из зерна. – Познакомить с разнообразием хлебных изделий, с рекомендуемыми нормами использования.
	«Что сегодня на обед» 15.12 - 19.12	– Развивать представления детей о блюдах ежедневного рациона. – Познакомить с основными компонентами обеда, вариантами меню обеда. – Формировать готовность соблюдать режим дня.
	«Суп – вкусное и полезное блюдо» 22.12 - 26.12	– Развивать представление детей о блюдах ежедневного рациона. – Развивать представление о различных вариантах меню обеда, разнообразии супов. – Формировать готовность соблюдать режим питания.
Январь	«Что у нас на полдник»	– Развивать представление детей о блюдах ежедневного рациона. – Развивать представление о различных вариантах меню полдника. – Формировать готовность соблюдать режим питания.
	«Молоко и молочные продукты»	– Познакомить с разнообразием молочных продуктов. – Развивать представление о пользе молока и молочных продуктов.
	«Время ужина»	– Развивать представление детей о ежедневном рационе питания, важности соблюдения режима питания. – Развивать представление о роли ужина в ежедневном рационе. – Познакомить с разнообразием вариантов меню ужина. – Побуждать детей соблюдать режим питания.
	Практическое занятие «Пора ужинать»	– Развивать представление детей о блюдах ежедневного рациона. – Познакомить с особенностями выбора блюд для ужина, вариантами меню ужина. – Формировать готовность соблюдать режим дня.
Февраль	«О вкусах не спорят»	– Познакомить детей со значением вкуса, его ролью для выбора продуктов. – Развивать представление о разнообразии вкусов продуктов, важности

		разнообразного рациона. – Побуждать детей использовать в пищу продукты с разными вкусами
	«Экскурсия на пищеблок сада»	– Познакомить детей с организацией работы пищеблока, профессиях, связанных с приготовлением пищи. – Сформировать навыки безопасного поведения на пищеблоке. – Побуждать детей соблюдать правила этикета во время еды.
	«Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола»	– Сформировать представление о сервировке стола к завтраку, обеду, ужину; познакомить с предметами сервировки. – Прививать навыки готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома и сервировки стола. – Развивать представление о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина.
	«Правила этикета. Безопасность на кухне» Видеоролик.	— Сформировать представление о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании электроприборов; — Познакомить с правилами этикета; — Прививать навыки готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома и сервировки стола; — Развивать представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина
Март	«Наурыз» Видеоролик.	– Сформировать представление об истории культурных традиций казахского народа. – Сформировать представление о кулинарии как важной составляющей культуры человека. – Побуждать детей бережно и уважительно относиться к традициям.
	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Учить определять размер порции овощей и фруктов. – Развивать представление детей о пользе овощей и фруктов в любое время года. – Дать представление о возможности выращивания лука на подоконнике.
	«Витаминные салаты круглый год» (мини-проект или кулинарный мастер-класс)	– Развивать представление о важности и пользе овощей и фруктов, разнообразии блюд, которые могут быть приготовлены из этих продуктов. – Сформировать представление об основных приемах приготовления салатов. – Развивать представление о технике безопасности и гигиене при приготовлении блюд. – Сформировать кулинарные навыки, связанные с приготовлением салатов, побуждать детей использовать эти навыки в повседневной жизни, для помощи родителям.
	«Для чего нужна вода»	– Расширить представление детей о роли воды в жизни человека. – Сформировать представление о воде как одном из важнейших природных ресурсов.

		– Сформировать навыки бережного и экономного использования воды, побуждать использовать эти навыки в повседневной деятельности.
Апрель	«Как утолить жажду»	– Расширить представление детей о значении воды для организма человека. – Сформировать представление о питьевом режиме, использовании воды для утоления жажды. – Сформировать навыки бережного и экономного использования воды, побуждать использовать эти навыки в повседневной деятельности.
	«Кулинарное путешествие. Что готовили наши прабабушки»	– Сформировать представление об истории развития кулинарии. – Сформировать представление о кулинарии как важной составляющей культуры человека. – Побуждать детей бережно и уважительно относиться к кулинарным традициям.
	«Наша юрта всегда открыта! Дастархан»	– Сформировать представление об истории развития кулинарии. – Сформировать представление о кулинарии как важной составляющей культуры человека. – Побуждать детей бережно и уважительно относиться к кулинарным традициям.
	Кулинарные традиции моей семьи. Кулинарный мастер-класс	– Сформировать представление о кулинарии как важной составляющей культуры человека. – Сформировать представление о культурных традициях своей семьи. – Побуждать детей бережно и уважительно относиться к традициям своего народа и своей семьи.
Май	«Почему нужно заботиться о природе»	– Дать представление о природных ресурсах Казахстана. – Развивать устойчивый интерес к изучению вопросов, связанных с бережным отношением к природе. – Формировать навыки ответственного потребления в повседневной жизни. – Развивать потребность в освоении новых знаний и соблюдении основных экологических правил.
	«Мусору — не место на планете»	– Развитие представления о важности заботы об окружающей среде. – Развитие представления о формах, в которых может проявляться забота человека об окружающей среде. – Формирование навыков, связанных с разделным сбором мусора, готовности использовать эти навыки в повседневной жизни
	«Я иду в магазин»	– Дать представление о видах магазинов: булочная, магазин у дома, супермаркет, интернет-магазин; об ассортименте магазина. – Познакомить со структурой магазина, отделами.

		– Дать представление о выборе продуктов в разных отделах. – Продолжить формировать навыки правильного питания, осознанного выбора продуктов как составной части здорового образа жизни
	«Экскурсия в магазин». Видеоролик.	– Расширение знаний детей о труде работников торговли, формирование представлений о профессиях продавца и кассира, а также воспитание уважения к труду взрослых. – Способствовать закреплению знаний о продуктах и их названиях, обучению правилам поведения в общественных местах и формированию навыков взаимодействия с продавцом.