|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  педагогическим советом  МБДОУ «Детский сад «Кораблик»  п. Провидения»  Протокол №1 от 22.08.2022 г. |  | Утверждена  приказом от №32 (о.д.) от 22.08.2022 г. МБДОУ «Детский сад «Кораблик» п. Провидения» |

**Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников**

**«Разговор о питании»**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Кораблик» поселка Провидения»**

пгт. Провидения

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников «Разговор о питании» |
| **Основания для разработки программы** | - «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.;  -Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ  - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07. 1998г. №124-ФЗ;  - Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)  - Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарноговрача РФ от 22.07.2010 №91 (в ред. Постановления Главного Основание для разработки государственного санитарного врача РФ от Программы 20.12.2010 № 64));  - Приказ Минздравсоцразвития России N 213 н, Минобрнауки России N 178 от11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;  - Постановление администрации Провиденского городского округа от 21.09.2020г. № 256 «Об утверждении Муниципальной программы «Организация питания воспитанников и обучающихся образовательных организаций Провиденского городского округа на 2019-2024годы»;  - устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Кораблик» п. Провидения». |
| **Исполнители программы** | Администрация, педагоги, медицинская сестра, работники пищеблока муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Кораблик» п. Провидения»» |
| **Юридический адрес** | 689251, Чукотский АО п. Провидения ул. Полярная д.31 |
| **Фактический** **адрес** | 689251, Чукотский АО п. Провидения ул. Полярная д.31 |
| **Учредитель** | Управление социальной политики администрации Провиденского муниципального района Чукотского автономного округа |
| **Цель программы** | Формирование у детей и родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. |
| **Задачи программы** | - обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;  - предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;  - организация образовательно - разъяснительной работы с педагогическим составом по вопросам здорового питания;  - просвещение родителей в вопросах организации здорового, рационального и полноценного питания;  - формирование знаний, позволяющих детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные, правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья  -получение знаний и навыков, связанных с этикетом и культурой в области питания. |
| **Срок реализации программы** | Программа «Разговор о питании» рассчитана на 2022-2023 учебный год |
| **На кого рассчитана программа** | Воспитанники  Родители (законные представители) детей |
| **Ожидаемые результаты** | - сохранение и укрепление здоровья воспитанников;  - создание у родителей мотивации к приобретению привычек к здоровому образу жизни;  - расширение знаний дошкольников о здоровом и правильном питании, осознанного отношения к продуктам питания наиболее полезных;  -получение знаний, связанных с этикетом и культурой в области питания;  -повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников дошкольного возраста;  -положительная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1. Целевой раздел.** |
| **1.1.** | Пояснительная записка |
| **1.2.** | Принципы построения и реализации программы |
| **1.3** | Концептуальные положения программы «Разговор о питании» |
|  | **2. Содержательный раздел.** |
| **2.1** | Механизм реализации программы. Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания в МБДОУ «Детский сад «Кораблик» п. Провидения» |
| **2.2** | Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы |
| **2.3** | Формы работы с дошкольниками по Программе «Разговор о питании» по пяти образовательным областям |
| **2.4** | Активные формы работы с родителями по программе «Разговор о питании» |
| **2.5** | Активные формы работы с педагогами |
| **2.6** | Перспективный план работы с детьми в рамках реализации программы на 2022-2023 учебный год |
|  | **3. Организационный раздел** |
| **3.1** | Материально-техническое обеспечение образовательного процесса |
|  |  |

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ I**

**1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения определили условия, влияющие на здоровье:

Питание - 40 %

Генетика и наследственность - 20 % Внешняя среда,

Природные условия - 20 % Образ жизни - 10 % Здравоохранение - 10 %

В современном обществе возникли принципиально новые проблемы здорового и при этом вкусного питания. Это риски, обусловленные распространением продуктов питания, имеющий явный вред для здоровья человека. Неправильное или неполноценное питание определено, как самый мощный фактор, разрушающий здоровье дошкольника.

Различают такие факторы неполноценного питания:

- недоедание - человек не получает достаточное количество пищи;

- несбалансированное питание - качество питание не соответствует потребностям организма (низкое содержание белков, недостаточная калорийность) Последствия: дефицит роста и массы тела у детей и др.)

- переедание - человек в течение длительного времени вместе с пищей получает чрезмерное количество калорий.

Несбалансированность фактического питания сопровождается нарушениями физического развития, адаптационных механизмов, обмена веществ, увеличения уровня зависимых болезней. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания ведет к ухудшению здоровья воспитания.



Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей.

У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Педагоги ДОУ хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и 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.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из - за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Многие кормят детей однотипно, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем

–сосиска, макароны, пельмени, из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.



Реализацию программы «Разговор о питании» мы решили начать с воспитанниками старшего дошкольного возраста детского сада. Обучение по программе проводится в форме игры, что позволяет проявить ребятам свою активность. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Для этого организованы тематические беседы, собрания, анкеты, наглядная агитация здорового образа жизни.

Данная программа позволит познакомиться с полезными продуктами, преодолеть трудности в организации правильного питания детей дошкольного возраста.

**1.2.Принципы построения и реализации программы** «Разговор о питании»:

* ***Принцип*** ***доступности*** ***заданий*** – предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников.
* ***Практическая целесообразность*** – содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
* ***Необходимость*** ***и*** ***достаточность*** ***предоставляемой*** ***информации*** ***–*** дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
* ***Принцип системности.*** Тематический материал и задания логически связаны друг с другом,
* ***Принцип эмоциональной окрашенности заданий***. Методические задачи спрятаны за игровыми приемами.
* ***Принцип интеграции.*** Использование разных видов детской деятельности
* ***Принцип наглядности*** - построение процесса образовательной деятельности с

максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания;

* ***Принцип двигательной активности*** - организация образовательной деятельности в режиме чередования динамических поз (стояние, сидение, физкультминутки, танцевальные минутки, свободное передвижение по группе);
* ***Принцип психологической комфортности*** – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений;
* ***Сознательности и активности*** – нацеливает на формирование у дошкольников понимания и устойчивого интереса к познавательной активности, предполагает у дошкольников проявление самостоятельности, инициативы;
* ***Вовлеченность родителей в реализацию программы.***

**1.3 Концептуальные положения программы «Разговор о питании»**

Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Сохранение и укрепления здоровья детей напрямую связано с рациональным питанием, включающим прием пищи в одни и те же часы, соблюдение кратности обусловленных интервалов между приемами пищи количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

Организация питания детей 1,6—7 лет должна обеспечивать нормальное развитие и рост детского организма, следовательно, подготовить организм к будущей учебе в школе, который сопровождается кардинальным изменением режима дня, резким ростом физических и умственных нагрузок. Дошкольники в ДОУ получают в день необходимое для их возраста пятиразовое питание.

Важно, чтобы домашний рацион дополнял, а не подменял рацион детского сада. Именно для этих целей воспитатели знакомят родителей с ежедневным меню. Таким образом, родители должны пополнять домашний рацион теми продуктами и блюдами, которые ребенок недополучил днем. Не рекомендуется кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад, есть большой риск, что он будет плохо завтракать в группе. В случае необходимости следует ограничиться стаканом кефира или яблоком. Важно придерживаться меню детского сада в выходные и праздничные дни, используя рекомендации, которые дает медсестра или воспитатель.

Основная педагогическая позиция - воспитание не только физически крепкого дошкольника, но и цельной личности готовой к социальной адаптации к реальным условиям жизни. Который будет готов к преодолению соблазнов современной жизни, способным самому выстраивать себе полезную диету, тем самым иметь представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укреплению здоровья.

**1. Работа с дошкольниками**

Предпочтения ребенка в еде закладываются уже в раннем возрасте и в значительной мере зависят от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье. С раннего возраста могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение гигиенических правил, режима питания, правил поведения за столом и т.п.

Воспитание культуры питания должно быть одним из направлений воспитания культуры здоровья ребенка. К сожалению, в настоящее время этой теме уделяется недостаточное внимание в программе дошкольной подготовки, а также в семейном воспитании.

Образовательная деятельность по программе осуществляется в течение всей недели в следующих видах деятельности:

* в совместной деятельности педагога и детей;
* в самостоятельной деятельности детей;
* при организации режимных моментов;
* в совместной деятельности с родителями

**2. Работа с родителями**

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди родителей, введение в учебно - воспитательный процесс совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие родителей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются такие формы как консультации с наглядным материалом, родительские собрания и совместные развлечения.

Для реализации программы подготовлены методические материалы (рекомендации, совместных мероприятия, родительские собрания).

**3. Информационная работа с педагогами**

Программа предусматривает проведение активизации работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном учреждении.

**Работа осуществляется поэтапно:**

**1 этап -** изучение программы, дополнительной методической литературы, разработка перспективных планов работы с детьми и родителями:

1 – выбор координатора по внедрению программы, творческой группы; 2 – разработка перспективного плана работы с детьми и родителями;

3 – организация развивающей среды: создание в группе валеологического уголка «Мы за здоровое питание», оформление уголка для родителей; изготовление и

оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм;

4 – разработка диагностики и анкет для детей и родителей;

5 – проведение анкетирования по предложенным анкетам данной программы, анализ анкет;

5 – выбор методов и приемов работы с детьми и родителями для реализации проекта;

6 – организация сотрудничества с родителями и другими сотрудниками ДОУ (общественный совет, медицинская сестра, повара, психолог и т. д.).

**2 этап –** практическая работа с детьми по программе, целью которой являлось знакомство детей с полезными продуктами питания, их витаминной ценностью для растущего организма; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; соблюдение правил правильного питания.

**3. этап -** контроль качества образования, по его результатам, является обязательным компонентом образовательного процесса. Методика контроля направлена на получение достоверной и оперативной информации об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым воспитанником.

**1.8. Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

- создание у родителей мотивации к приобретению привычек к здоровому образужизни;

- расширение знаний дошкольников о здоровом и правильном питании, осознанного отношения к продуктам питания наиболее полезных;

-получение знаний, связанных с этикетом и культурой в области питания;

-повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников дошкольного возраста;

-положительная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости.

**1.9. Срок реализации программы:**

Программа «Разговор о питании» разработана на период с 2022 по 2023 г.

**РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Основные направления программы:**

- Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания;

- Организация рационального питания детей дошкольного возраста

- Организация качества и безопасности питания

**Воспитательно – образовательная работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни строится на основе**

- Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.1.3648-20

- Программы М.М.Безруких, Т.А.Филипповой «Разговор о здоровье И правильном питание»/допущено Министерством образования РФ, 2013 г./;

- Образовательной программы ДОУ составленной в соответствии с ФГОС ДО;

- Годового плана работы (утвержденным педагогическим советом, протокол № 1 от 22.08.2022г.);

**2.1. Механизм реализации программы.**

**Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания в МБДОУ «Детский сад «Кораблик» поселка Провидения»**

Дошкольное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденными санитарными правилами.

В ДОУ установлено 5 разовое питание на основе 10 - дневного меню. В рацион питания воспитанников ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, яйца, творог, сахар, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объёме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда.

Процедура на право заключения контрактов на организацию питания в детский сад проводится в соответствии с Федеральным законом № 44-ФЗ. Координацию работы по организации питания в детском саду осуществляет заведующий. Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинскую сестру, заместителя заведующей по АХЧ и заведующего МБДОУ.

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по специальным технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, оснащен необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу. Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

Таким образом, организация питания в дошкольном учреждении проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам.

**Производственный и общественный контроль за организацией питания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Вид контроля** | **Структура, осуществляющая контроль** |
| **1** | Создание комиссии по проверке качества питания. Соблюдения технологии  приготовления пищи. Соблюдения графика закладки продуктов в котел | Заведующий, медсестра |
| **2** | Контроль санитарно – технического состояния пищеблока | заведующий, медсестра |
| **3** | Контроль сроков годности и условий хранения продуктов | медсестра ежедневно |
| **4** | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей. | медсестра ежедневно |
| **5** | Проверка соответствия рациона медсестра ежедневно питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей. | медсестра ежедневно |

**Контроль организации питания в группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Вид контроля** | **Структура, осуществляющая контроль** |
| **1** | Контроль за состоянием здоровья | медицинские осмотры ежегодно |
| **2** | Контроль за соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками | заместитель заведующей по УВР, заведующий, медсестра ежедневно |
| **3** | Контроль за приемом пищи, за действиями воспитателя во время приема пищи | воспитатели групп, заместитель заведующей по УВР, медсестра,  заведующий, |
| **4** | Контроль за своевременностью получения пищи с пищеблока | медсестра ежедневно, заведующий, заместитель заведующей по УВР |
| **5** | Контроль за подготовкой к приему пищи, формированием навыков опрятной еды | медсестра ежедневно, заместитель заведующей по УВР |

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.**

***1. Задачи администрации ДОУ:***

 Составление расписания образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста

 Контроль качества питания;

 Контроль обеспечения порядка во время прием пищи;  Контроль культуры принятия пищи;

 Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

***2. Обязанности медсестры и работников пищеблока:***

• Обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;

• Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов;

• Контроль за организацией питания, приготовлением пищи и санитарным состоянием пищеблоком.

***3. Обязанности воспитателей:***

 Проведение консультаций по соблюдению питания, согласно установленным диагнозам воспитанников;

 Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;

 Воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;

 Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;  Организация конкурсов и викторин на тему правильногопитания.

***4. Обязанности родителей:***

• Прививать навыки культуры питания в семье;

• Выполнять рекомендации педагогов ДОУ и медработников по питанию всемье.

• Принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (досуги, праздники ит.д.)

***5. Обязанности воспитанников:***

• Соблюдать правила культуры приема пищи;

• выполнять посильную работу по дежурству в группе;

**2.2. КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ:** **«РАЗГОВОР О ПИТАНИИ», СООТВЕТСТВЕННО ПЯТИ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ФГОС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные области.** | **Формы работы** |
| **Познавательное развитие** | Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, медицинской сестры);   Экскурсии (Знакомство с пищеблоком детского сада; медицинским кабинетом, магазин 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.);   Решение логических задач.   Конкурсы-викторины «Знатоки», «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» |

**2.1.2. АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗГОВОР О ПИТАНИИ»**

**Коллективные формы**:

1. Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДОУ работы с детьми по организации здорового питания» с приглашением педиатра;

2. Организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома;

3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ Здоровая и вредная пища и др., «Готовлю вместе с мамой» ( в онлай формате);

4. Организация и проведение общественного контроля;

5. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Ягоды, овощи, фрукты – полезные продукты» и др.;

6. Изготовление пособий, мягких модулей» «Пирамиды здорового питания»

7. Фотовыставка совместной деятельности дошкольников и родителей

8. Анкетирование «Необходимость работы с детьми по формированию первоначальных представлений о здоровом питании»;

**Предполагаемые результаты:**

- повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей.

**2.1.4.** **ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема цикла** | **Основное правило** | **Цель** | **Мероприятия** |
| 1. | «Если хочешь быть здоров»  *сентябрь* | Если хочешь вырасти сильным и здоровым, умным и красивы, нужно есть полезные продукты | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день | С детьми  - Беседы   * + Рассматривание иллюстраций по теме   + Чтение бирманской сказки «Завещание отца о вкусной пище»   С родителями   * + Анкетирование родителей |
| 2. | «Самые полезные продукты» *октябрь* | Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу и т.д. | Научить детей выбирать самые полезные продукты | С детьми   * + Дидактические игры   + Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин»   + Игровая викторина «Самые полезные продукты»   + Чтение РНС «Курочка Ряба», «Вершки и корешки»; «Кто украл яйцо» (китайская народ. сказка);   + Лэпбук своими руками «Азбука здоровья»   С родителями   * + Стендовая тематическая информация для родителей |
| 3. | «Как правильно есть»  *ноябрь* | Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их есть | Сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены и питания | С детьми   * + Сюжетно-ролевые игры «Овощной магазин»;   + «Готовим обед»   + Чтение сказки «Мойдодыр», «РобинБобин» (пер. с англ. С.Я.Маршака)   + Драматизация венгерской сказки «Два жадных медвежонка»   С родителями   * + Тематические родительские собрания   «Основы формирование у ребенка навыков здорового образа жизни» |
| 4. | «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»  *декабрь* | Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма | С детьми   * + Тематические беседы с детьми   + Чтение «Яблоко» (В.Сутеев), «Сказка Ньяра о пользе ягод» (Бразильская сказка);   + Дидактические игры   + Кулинарный мастер-класс   С родителями   * + Информационный стенд |
| 5. | «На вкус и цвет товарищей нет»  *январь* | Полезно есть продукты с разными вкусами. Важно не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалори йных продуктах питания | С детьми   * + Тематические беседы с детьми   + Чтение РНС «Веселый магазин» (Э. Мошковская)   + Выставка плакатов «Здоровая еда с нами всегда»   С родителями   * + Информационный стенд;   + Привлечение родителей к изготовлению плакатов |
| 6. | «Пора ужинать»  *февраль* | Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, рыбу, простоквашу | Сформировать у детей представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе | Тематические беседы с детьми   * + Рассматривание сюжетных картин «Семейный ужин»   + Дидактические игры   + Чтение «Рождественская каша» (Свен Нурдквист)   С родителями   * + Включение вопроса данной тематики в план проведения родительского собрания |
| 7. | «Где найти витамины весной»  *март* | Весной очень полезно есть, салаты из свежей зелени | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребит. продуктов | С детьми   * + Тематические беседы с детьми   + Чтение РНС «Дудочка и кувшинчик»   + Посадка лука «Огород на окне»   С родителями   * + Консультации |
| 8. | «Как утолить жажду»  *апрель* | Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных продуктов | С детьми   * + Тематические беседы с детьми   + Чтение «Живая вода» (братья Гримм); «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» (РНС)   С родителями   * + Информационный стенд |
| 9. | «Что надо есть, если хочешь стать сильным»  *май* | Если ты занимаешься спортом важно соблюдать режим питания.  Повторить все правила правильного питания | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человек.  Закрепление правил правильного питания | С детьми   * + Тематические беседы с детьми   + Чтение РНС «Горшочек каши»   + Чтение «Петушок и бобовое зернышко» (РНС)   + Викторина «Сильные и смелые..»   С родителями   * + Опрос родителей «Значение режима дня в жизни ребенка» |

**2.1.3.АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ:**

1.Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.

2. Подготовка и издание буклетов для педагогов;

3. Семинар для педагогов на тему: «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей при организации приема пищи»;

4. Консультации для педагогов: «Секреты сервировки стола», «Правила этикета», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Роль питания в жизни ребенка-дошкольника»;

5. Педсовет «Разговор о здоровом и правильном питании»

**Предполагаемые результаты:** активизация работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном учреждении.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **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». |
| **НОЯБРЬ** | 1.Конкурс фотографий «Готовим с мамой».  2.Совместное творчество с дошкольником «Моя любимаякаша». 3.Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?» |
| **ДЕКАБРЬ** | 1.Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» 2.Фестиваль «Книга полезных рецептов»  3. Выпуск буклета «Питание и здоровье дошкольника» |
| **ЯНВАРЬ** | 1.Делимся опытом «Моя домашняя выпечка» 2.Изготовление атрибутов для игры «Детское кафе». |
| **ФЕВРАЛЬ** | 1.Конкурс плакатов «Мы за правильное питание» |
| **МАРТ** | 1.Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей.  2.Делимся опытом: «Любимый салат нашей семьи». 3.Анкетирование « Сервировка стола дома» |
| **АПРЕЛЬ** | 1.Делимся опытом «Пирамида здорового питания моего ребенка».  2.Задание на дом : посадка рассады овощей |
| **Консультации для родителей:** | - 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  - Внимание соки!  - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи» и фрукты |
| **Творческие выставки:** | «Правила здорового питания» (плакат),  «Здоровая и вредная пища» (рисунки),  «Готовим вместе с мамой» (фото, видеоролики). |

***Тематические конкурсы***

***I. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах».*** Участники конкурса должны складывать части картинок. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся картинки молочных продуктов.

***II. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты».***

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.

***III. Конкурс «Выбери себе завтрак».***

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).

***IV. Конкурс «Отгадай вкус».***

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.

Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения:

1) наглядные пособия: продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни;

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты; 3)оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, проектор, интерактивная доска);

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о питании» в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса о здоровом и правильном питании насыщенного сведениями о живой неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие.

Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико - ориентированный характер содержания программы, а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся: энциклопедии для дошкольников, дидактические и сюжетно-ролевые игры, позволяющие организовать поиск интересующей детей информации.

**3.2. Дополнительные источники информации:**

1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08

2. Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие - М.: Абрис, 2018.4. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.

5. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.

6. <http://vms-list.narod.ru/index.html>– Сообщество педагогических интернет-объединений:

7. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.

8. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология-М.:2002г. 9. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2006г.

10. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2000г

11. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.

12. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо,2009. 13. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф,2010.

14. Кондова С.Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». – М.,1990,185с. 15.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. – М.,1991,190