

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 71
И.А. Жданова
приказ от 02.09.2019г. № 71



**Программа
по формированию культуры правильного
питания в МБДОУ № 71
*"В стране здорового питания"***

г. Ростов-на-Дону

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Условия реализации программы
4. Формы и методы проведения занятий обеспечивающие успешное решение поставленных задач
5. Учебно – тематический план
6. Взаимодействие с родителями
7.Планируемые результаты.....
8. Методические рекомендации
9. Предполагаемые результаты
10. Способы и формы оценки результата (мониторинг качества знаний)

Программа по формированию культуры правильного питания "В стране здорового питания"

Пояснительная записка.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

1. *Актуальность* программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается снижение количества здоровых детей, увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы.
2. *Новизна* программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

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 населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной компанией.

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.

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

Поэтому, цель программы:

- формировать у детей целостное отношение к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Главной задачей нашей деятельности в рамках данной программы является привить дошкольникам навыки здорового образа жизни, правильного питания, дать знания о витаминах в питании. Приучить к режиму дня, знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.

Задачи:

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

воспитание культурно-гигиенических навыков	формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- формирование привычки самостоятельно мыть руки перед едой; - совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.	- воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; - формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах

В основу программы формирования культуры здорового питания положены **принципы:**

- **актуальности.** Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;
- **доступности.** В соответствии с этим принципом дошкольникам предлагается оптимальный для усвоения объем

информации, который 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.** В соответствии с этим принципом 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 и 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.

Ежедневные мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста.

№	Мероприятия	Ответственный
1	Качественный полноценный завтрак, обед, уплотненный полдник.	Заведующий, повар, помощник повара, медсестра.
2	Гигиенические процедуры до и после приема пищи.	Воспитатель, помощник воспитателя.
3	Промывка столов и стульев в групповых помещениях горячей водой с мылом до и после приема пищи.	Помощник воспитателя.
4	Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.	Медсестра.
5	Контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Заведующий, медсестра, завхоз.
6	Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции	Повар, помощник повара, завхоз.

	пищеблока.	
7	<p>Познавательные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил перед едой и после:</p> <p>Обязательно мыть руки и лица перед едой и после;</p> <p>Как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);</p> <p>Убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;</p> <p>Обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;</p> <p>Напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;</p> <p>Регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.</p>	Воспитатель, помощник воспитателя.

Перспективный план работы.

Разговор о правильном питании (средний дошкольный возраст)

Главной задачей нашей деятельности в рамках данной программы является привить дошкольникам навыки здорового образа жизни, правильного питания, дать знания о витаминах в питании. Приучить к режиму дня, знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
1	<p><u>Беседа «Питание и здоровье».</u></p> <p>Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»</p>	<p>Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих</p>	<p>-уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>- уметь отличать</p>	Сентябрь

		ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	съедобные продукты от несъедобных.	
	Экскурсия на кухонный блок. Игра «Овощной салат»	Показ места приготовления пищи. Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья		
	Беседа «Самые полезные продукты».	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.		
	«Правильное питание – залог здоровья»	Уточнение и закрепление знания детей о правильном питании.		
2	Беседа <u>«Витамины в нашей жизни».</u>	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
	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».	Сформировать представление о связи рациона		

		питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.		
3	«Как правильно есть». Игра – обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.		Ноябрь
	Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур; продолжать развивать память, внимание, мышление, речь.	- получить дополнительные знания в области литературы, что способствует расширению кругозора; - знать, о чем говорится в произведении; - понимать, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно; - уметь выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытье рук, лица, ног)	
	«Федорино горе»	Формировать знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью.		
4	Беседа «Удивительные превращения пирожка»	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения		Декабрь

		режима.		
	Игра «Помоги Кубику и Бусинке».	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.		
	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»		- получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их общего кругозора.	
5	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Игра «Отгадай-ка» Игра «Угадай сказку». Игра «Поварята».	Сформировать представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.		Январь
	«Плох обед, коли хлеба нет». Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда».	Формировать представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.		
	«Полдник — время есть булочки». Игра – демонстрация «Это удивительное молоко».	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значимости молока и молочных продуктов.		
	«Пора ужинать» Игра – демонстрация	Формировать представление об ужине, как		

	«Как приготовить бутерброд».	обязательном компоненте рациона питания, его составе.		
6	«Если хочется пить» Игра – демонстрация «Из чего готовят соки?» Игра «Праздник чая».	Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.		Февраль
	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона	
	«На вкус и цвет товарищей нет» Игра-эксперимент «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо».	Познакомить детей с разнообразием различных вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.		
	Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи»	Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- самостоятельно научиться лепить калачи и бублики, используя пластилин или слоеное тесто.	
7	Беседа «Время есть булочки»			Март

	(жаворонки)			
	«Откуда появились тарелки?»			
	Дидактическая игра: «Этикет – школа изящных манер. Пользование столовыми приборами».			
	Придумывание и составление плакатов: «Важные правила»			
8	Беседа «На вкус и цвет товарищей нет»			Апрель
	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 форме от других.	
	Беседа «День рождения друга»	праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.		
	Неделя здоровья. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»			
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	- знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать; - уметь отличать их от вредных и бесполезных.	Май

		интересы, познавательную деятельность.		
	Заучивание стихов о пище, о витаминах, гигиене.	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через	- знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах,	
		творческую и познавательную деятельность; продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	гигиене.	

Разговор о правильном питании (старший дошкольный возраст)

I квартал

Задачи:

- дать детям знания о том, чтобы вырасти сильными, красивыми, здоровыми, надо соблюдать режим дня, есть полезные продукты;
- формировать у детей основы здорового образа жизни;
- совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, правильное поведение за столом;
- развивать речь, внимание, мышление;
- активизировать словарь словами: сервировка стола, столовые приборы, пищевые продукты, витамины;
- воспитывать у детей желание самостоятельно следить за своим здоровьем.

Сентябрь

1. Беседа: «Какие продукты полезны. Как правильно есть?»
2. Разгадывание кроссворда: «В каких магазинах можно купить эти продукты?»
3. Дидактическое упражнение: «Подскажи словечко».
4. Рассматривание иллюстрации: «За обеденным столом».
5. разучивание поговорки: «Много есть – не велика честь: обжорой назовут».

Октябрь

1. Беседа: «как утолить жажду?».
2. Дидактическая игра: «Что лишнее и почему?»
3. Дидактическое упражнение: «Для чего они нужны?»
4. Сюжетно – ролевая игра: «Магазин продуктов».
5. Составление меню для кафе: «Цветик-семицветик».

Ноябрь

1. Беседа: «Что надо есть если хочешь быть сильнее?».
2. Дидактическая игра: «Этикет – школа изящных манер. Пользование столовыми приборами».
3. Придумывание и составление плакатов: «Важные правила».
4. Игра – драматизация: «Необычное день рождение Зелибобы».
5. Викторина на тему: «Если хочешь быть здоров».

II квартал

Задачи:

- обогатить представление детей о том, из чего состоят каши; как утолить жажду, что нужно есть на ужин;
- донести до сознания детей, что хлеб – это важнейший продукт питания, без которого нельзя обойтись;
- закрепить умение сопоставлять, анализировать, делать выводы;
- развивать любознательность, самостоятельность, умение работать в коллективе;
- активизировать словарь словами: ржаной, пшеничный, сдоба, калачи, гречиха, просо, пшеничная, пшено, рассыпчатая, утолить, жажда;
- воспитывать бережное отношение к хлебу, к людям, которые его делают, знание этикета во время еды.

Декабрь

1. Беседа: «Удивительное превращение пирожка».
2. Чтение сказки: «Мякиш».
3. Загадывание загадок о хлебе.
4. Разучивание пословиц: «Не трудиться – хлеба не добиться», «Хочешь есть калачи – не сиди на печи».
5. Дидактическая игра: «Печём пироги».
6. Игра: «По улице Сезам. Полезные продукты».

Январь

1. Беседа: «Плох обед – коли, хлеба нет».
2. Дидактическая игра: «Придумай и нарисуй свой ужин – из каких продуктов ты его приготовишь».

3. Рассматривание иллюстраций: «От зёрнышка до каравая».
4. Поле чудес: «Сам себе помоги, здоровье своё береги».
5. Пальчиковая гимнастика: «Мамина каша».

Февраль

1. Беседа: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»
2. Дидактическое упражнение: «Из чего готовят каши?».
3. Дидактическая игра: «Из каких растений получились каши?»
4. Разучивание поговорки: «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу».
5. Конкурс эрудитов.

Вопросы:

- Что надо пить на ужин?
- Что можно пить в течении дня?
- Какую надо пить воду и почему?
- Какие жидкости надо употреблять во время болезни?

III квартал

Задачи:

- продолжать закреплять представление детей о питании, как необходимом условии жизнедеятельности человека, об овощах, фруктах, ягодах, их витаминной пользе;
- формировать осознанное отношение к необходимости укреплять в пищу ягоды, фрукты, овощи;
- активизировать словарь словами: витамины, польза, укреплять, салаты, питание;
- воспитывать отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи.

Март

1. Дидактическое упражнение: «Где найти витамины весной?»
2. Дидактическая игра: «Вершки и корешки».
3. Сюжетно – ролевая игра: «Салат – бар».
4. Загадывание загадок об овощах и фруктах.
5. Беседа: «Правильное питание – залог здоровья».

Апрель

1. Блиц-опрос: «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
2. Дидактическая игра: «Что лишнее и почему?»
3. Отгадывание кроссворда: «Овощи – фрукты».
5. Дидактическая игра: «Из каких овощей, ягод можно сделать соки?».
6. Составление салата по схеме: «Витаминный салат».

Май

1. Беседа: «Всякому овошцу своему время».
2. Составление меню витаминных салатов для кафе «Ягодка».
3. Отгадывание кроссворда: «Сухофрукты».
4. Дидактическая игра: «Всякому овошцу своё время».
5. Театрализованная игра: «Витаминная семья».

Массовые мероприятия

Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Сентябрь
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	В рамках проведения недели здоровья (по плану)
Викторина «Здоровейка»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	1 раз в квартал
Развлечение «Праздник урожая»	Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах	Октябрь
Встреча с родителями «За чашкой чая»: «Вопрос – ответ на тему «Столовый этикет»	Расширить представления родителей и детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости привития детям этих норм и правил детям.	Декабрь
Встреча с родителями «Конкурс кулинарных рецептов»	На конкурсной основе выявить наиболее полезный рецепт блюда и порекомендовать его для приготовления дома.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Май

Организационно – педагогическая деятельность

№	Виды деятельности	Сроки
1	Консультации: «Правильное питание детей дошкольного возраста»;	Февраль
2	Открытый просмотр: Беседа – игра «Здоровое питание - здоровые зубы»	Апрель
3	Доклады: «Правильное питание детей дошкольного возраста; «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни»;	Май
4	Тематический контроль «Охрана жизни и здоровья детей»	Январь
5	Реализация проекта «Если хочешь быть здоров»	В течение года
6	Совместное участие в педагогических советах «Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни», «Безопасность и здоровье наших детей»	Ноябрь, май.

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. 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. Мы выделили следующие направления работы педагогов с родителями.

№	Направления работы:	Цель	Сроки
1	Анкетирование родителей		Сентябрь
1	Фотовыставки «Здоровое питание»	Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания.	Октябрь
2	Консультации: - «Формирование культуры трапезы»; - «Правильное питание детей дошкольного возраста»; - "Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни" - Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - молоко – источник здоровья - Питание – основа жизни - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - мастер классы от родителей Просветительская работа среди родителей о правильном и	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	В течение года

	полноценном питании воспитанников на родительских собраниях «Основы формирование у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».		
3	Создание буклетов для родителей «Ребенок имеет право на здоровье», « Роль правильного питания в жизни дошкольника»	Провести просветительскую работу по данной тематике.	Февраль
4	Родительские собрания, направленные на ознакомление родителей с важностью здорового питания в жизни ребенка, режимных моментов, полезной пищи и не очень.	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	В течение года
5	Совместное участие в программе «В стране здорового питания»	Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей.	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.	Ноябрь
7.	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ. Участие в конкурсах рисунков «Вкусный маршрут», «Крендельки и булочки».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность посредством совместной деятельности родителей и педагогов.	Январь, март