

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя
Советского Союза Зои Космодемьянской г.о. Чапаевск Структурное подразделение
«Детский сад №9 «Гнёздышко»



Утверждаю:
Ст. воспитатель СПДС №9

Вихрева В.Н.

25.08. 2023 г.

ПЛАН
по формированию культуры
здорового питания воспитанников
«Детский сад №9 «Гнёздышко» на 2023-2024 г.
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

2023 г.

| | |
|-----------------------------|---|
| Цель | 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| Ожидаемые результаты | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |

Принципы построения и реализации «Разговор о правильном 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. 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 (в процессе проведения праздников, экскурсий, мастер-классов, совместных выставок).

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 ДОО (старшая 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.

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.

Механизм реализации рационального питания детей, качества и безопасности питания

| Производственный и общественный контроль за организацией питания | | |
|---|--|---|
| №п/п | Вид контроля | Структура, осуществляющая контроль |
| 1. | Создание комиссии по проверке качества питания. Соблюдения технологии приготовления пищи. Соблюдения графика закладки продуктов в котел | Заведующий, старшая медсестра |
| 2. | Контроль санитарно – технического состояния пищеблока | заведующий, старшая медсестра |
| 3. | Контроль сроков годности и условий хранения продуктов | ст.медсестра, завхоз. |
| 4. | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей. | ст. медсестра ежедневно |
| 5. | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей. | ст. медсестра ежедневно |
| Организация питания в группе | | |
| 1. | Контроль за состоянием здоровья, | медицинские осмотры ежегодно |
| 2. | Контроль за соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками | ст. воспитатель, заведующий, ст. медсестра ежедневно |
| 3. | Контроль за приемом пищи, за действиями воспитателя во время приема пищи | воспитатели групп, ст. воспитатель, заведующий, ст. медсестра |
| 4. | Контроль за своевременностью получения пищи с пищеблока | ст. медсестра ежедневно, заведующий, ст. воспитатель |
| 5. | Контроль за подготовкой к приему пищи, формированием навыков опрятной еды | ст. медсестра ежедневно, ст. воспитатель |

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

1. Задачи администрации ДООУ:

- 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 правильной организации диетического рационального питания с индивидуальной коррекцией
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности старшей 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 правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации педагогов ДООУ и медработников по питанию в семье.
- Принимать активное участие в проведение мероприятий ДООУ (досуги, праздники и т.д.)

5. Обязанности воспитанников:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- выполнять посильную работу по дежурству в группе;

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ

ФОРМЫ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

| Образовательные области. | Формы работы |
|---|---|
| Познавательное развитие | <ul style="list-style-type: none">• Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры);• Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.);• 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.);• Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др. |
| Социально-коммуникативное развитие | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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» |

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

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 врача-аллерголога;
2. Организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома»
3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Щедрая Осень», «Мы за здоровый образ жизни» и др., «Кулинарный конкурс»;
4. Организация и проведение «Дней открытых дверей» /1 раз в год/;
5. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «Праздник Урожая», «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

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

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ:

1. Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. Выстраивание индивидуальных диет с учетом аллергических показаний на каждого ребенка.
2. Подготовка и издание буклетов для педагогов;
3. Семинар – презентация «Здоровье ребенка в наших руках»;
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.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Планирование работы с воспитанниками.

| № | Совместная образовательная деятельность | |
|----------------|---|--|
| ОКТАБРЬ | | |
| 1. | <p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p> | <p>Средняя, Старшая группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа с детьми о здоровом образе жизни с рассматриванием иллюстраций «Что полезно есть» Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека. ➤ Разучивание пословицы «Здоровый беды не боится» ➤ Рисование «Витаминная тарелка» <p>Подготовительная группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Если хочешь быть здоров». Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами. ➤ Имитационная игра «Правильно помоем овощи и фрукты» ➤ Заучивание пословиц и поговорок «Здоровье дороже богатства», «Береги платье снову, а здоровье смолоду» ➤ Коллективный труд «Приготовление салата «Здоровинка» |
| НОЯБРЬ | | |
| 1. | <p>Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</p> | <p>Средняя, Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра «Доскажи пословицу» «Хочешь есть калачи - не сиди на печи..»; «Когда я ем, я глух и нем» ➤ Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша» <p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-обсуждение «Законы питания» ➤ Упражнение в словообразовании «Мельница слов из муки» Игровая ситуация «Как угостить гостей» |
| ДЕКАБРЬ | | |

| | | |
|----------------|--|--|
| 1. | <p>Тема: «Путешествие еды полезной и вредной» Цель: Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы..</p> | <p>Средняя, Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Советы бобра-суперзуба» Сказка импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки» <p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесное упражнение «Я не съем эту конфетку, потому что...» ➤ Психогимнастика по мотивам стих-я С. Михалкова «Сладкоежка» ➤ Изготовление муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры ➤ «Кондитерская фабрика» |
| ЯНВАРЬ | | |
| 1. | <p>Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе</p> | <p>Средняя, Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие» ➤ Пальчиковая игра „Покати горошек» ➤ Динамическая пауза «Делай, как я» <p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесная игра «Совершенно верно!- Неверно!» ➤ Коллективная продуктивная деятельность «Изготовление чесночных бус» ➤ Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья!» |
| ФЕВРАЛЬ | | |
| 1. | <p>Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.</p> | <p>Средняя, Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Викторина «Вспомни сказку» ➤ Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона» ➤ Игра-драматизация «Пшеничный колосок» <p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра «Знатоки» (подобрать колосок к крупе ➤ Разучивание поговорки «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу» ➤ Игра – соревнование «Поварята» (разобрать крупы, отгадать каши) |
| МАРТ | | |

| | | |
|------------------|--|--|
| <p>1.</p> | <p>Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!».</p> <p>Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах.</p> | <p>Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра «Овощной салат». Цель: Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья. ➤ Игра «Советы хозяйюшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах. ➤ Динамичная игра « Самый лучший дежурный» <p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки. ➤ Игра-соревнование «Сервируем стол для наших Мам » |
|------------------|--|--|

| АПРЕЛЬ | | |
|---------------|---|---|
| 1. | <i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> | <p>Средняя, Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. ➤ Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. ➤ Игра «Отгадай название». ➤ Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу» ➤ Психогимнатсика «Сердитый лимон» <p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит» ➤ Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!» |

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ:

| Месяц | Формы работы |
|-----------------|---|
| Сентябрь | Собрание «Здоровое питание дошкольников» |
| Октябрь | 1. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах» 2. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» |
| Ноябрь | 1. Конкурс фотографий «Готовим с мамой». 2. Делимся опытом «Моя домашняя выпечка» |
| Декабрь | 1. Фестиваль «Книга полезных рецептов» 2. Выпуск буклета «Питание и здоровье дошкольника» |
| Январь | 1. Изготовление атрибутов для игры «Детское кафе». 2. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья |
| 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: | <ul style="list-style-type: none"> - Организация питания в выходные дни - Буклет «Чтобы не подхватить кишечную инфекцию – соблюдай правила» - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Родителям на заметку «Сделайте фрукты и овощи вкуснее» - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Сделайте так, чтобы фрукты и овощи были доступны ребёнку - Внимание соки! - Консультация для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» |
| Творческие выставки: | <p>«Щедрая Осень» (фото выращенных овощей, поделки), «Правила здорового питания» (плакат), «Хлеб всему голова» (рисунки), «Мы за здоровый образ жизни» (фото, видеоролики).</p> |