

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №3 «СКАЗКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

**ПРОГРАММА  
по формированию здорового питания детей дошкольного возраста**

МБДОУ "Детский сад №3"

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перспективный план работы во всех возрастных группах.....	7
2.1. Планирование работы в младшей группе.....	9
2.2. Планирование работы в средней группе.....	11
2.3. Планирование работы в старшей группе.....	14
2.4. Планирование работы в подготовительной группе.....	16
3. Организационно – педагогическая деятельность.....	18
4. Работа с родителями.....	19
5. Приложение.....	20
6. Используемая литература.....	29

МБДОУ "Детский сад №3"

## **Пояснительная записка.**

### **Основания для разработки программы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 01.01.2014г.
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»  
Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038)
4. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)

### **Сроки реализации программы:** 2020 – 2021 учебный год

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 кампанией.

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.

### **Актуальность создания проекта**

В нашей дошкольной образовательной организации МБДОУ «Детский сад №3» сформировано 11 групп, из которых – 9 групп общеразвивающей направленности, 2 группы компенсирующей направленности.

С каждым годом заметно увеличивается количество детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно - сосудистые заболевания и др.).

Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей и педагогов о культуре питания.

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания, в дошкольных образовательных учреждениях многие педагоги избирают чрезмерно консервативный подход к формированию культуры питания (проблема здорового пищевого поведения).

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

**Цель** данной программы: формирование у детей целостное отношение к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

#### **Задачи:**

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

#### **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.

## **Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания.
2. Сформировать в воспитаннике понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью.
3. Вызвать положительное отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно – сосудистой системы.
4. Продолжить формировать навык ежедневного соблюдения правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи.

## **Особенности построения программы**

В реализации данной программы принимают участие:

- дети дошкольного возраста;
- педагоги;
- родители.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Планирование составлено с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, игр, досугов и викторин.

### **Предварительная диагностика** (анализ организации питания в ОУ и семье)

Данная работа должна быть начата с предварительной диагностики. Для детей и родителей были подготовлены анкеты (см. Приложение).

*Анкета для детей включала следующие блоки вопросов:*

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания;
- представления об основных гигиенических правилах.

*Анкета для родителей включала следующее:*

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

### **Формы и методы реализации программы:**

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- рассказы, беседы, дискуссии;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение художественной литературы;
- игры, конкурсы, викторины; экскурсии.

### 3. Перспективный план работы во всех возрастных группах

Месяц	Группы			
	Группа раннего возраста (2 – 3 г), младшая (3-4г)	Средняя(4-5л)	Старшая (5-6л)	Подготовительная (6-7л)
Сентябрь	Беседа – игра «Самые полезные продукты». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.  Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».
Октябрь	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол»
Ноябрь	Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Конкурс рисунков «Вкусные истории».	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»
Декабрь	Чтение и обсуждение стишков об умывании, пище, витаминах.	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Сюжетно – ролевая игра «Чаепитие у куклы Маши».
Январь	Сюжетно – ролевая игра	Занятие «Лепка из сдобного или	Занятие: «Составление аппликаций по	Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из
Февраль	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Конкурс стихов о еде, о витаминах.  Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»

			однажды с базара пришла...»	
Март	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене	Сюжетно – ролевая игра «Любимое блюдо»	Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко»
Апрель	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»
Май	Игра-путешествие «Магазин здоровой пищи»	Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах.	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»

### 3.1. Планирование работы в младшей группе

Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки
Беседа – игра «Самые полезные продукты».	Развивать представление о пользе здоровой пищи на детский организм; формировать готовность заботиться о своем здоровье.	уметь выбирать из ряда предложенных полезные.	Сентябрь
Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Рассказать и на примере иллюстраций показать воспитанникам о том, что такое здоровая пища.	Познакомиться с иллюстрациями о пище	Октябрь
Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.	уметь отличать съедобную пищу от несъедобной.	Ноябрь
Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах.	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность; продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур	знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	Декабрь
Сюжетно – ролевая	Развивать способность	уметь правильно вести	Январь

игра «Угощение».	выбирать оптимальную полезную пищу из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.	себя за столом; уметь выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.	
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;	Февраль
Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	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.	Март
Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.	уметь отличать полезные продукты от вредных.	Апрель
Игра-путешествие «Киоск здоровой пищи»	Рассказать ребятам о правилах гигиены полости рта; формировать представление о взаимосвязи здоровой пищи и здоровых зубов.	уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Май

### 3.2. Планирование в средней группе

Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из	уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов	Сентябрь

кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	питания, сознательно выбирая наиболее полезные; уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.	
Просмотр и обсуждение презентации «Витамины нашей жизни»	и в 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
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 (мытьё рук, лица, ног)	Ноябрь
Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.	получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их общего кругозора.	Декабрь
Занятие «Лепка из съедобного или соленого теста «Калачи из печи»	Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	самостоятельно научиться лепить калачи и булочки, используя пластилин или соленое тесто.	Январь
Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;	Февраль

		иметь представление о составлении полезного рациона	
Заучивание стихов о пище, о витаминах, гигиене.	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность; продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	Знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	Март
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	Апрель
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 интересы, познавательную деятельность.	знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать; уметь отличать их от вредных и бесполезных;	Май

### 3.3. Планирование в старшей группе

Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
Занятие – беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;	уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.	Сентябрь
Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы,	знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия; самостоятельно научиться лепить корзину, фрукты и овощи,	Октябрь

	познавательную деятельность.	используя пластилин или соленое тесто.	
Конкурс рисунков «Вкусные истории».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	уметь отличать полезные продукты от вредных; уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.	Ноябрь
Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.	знать, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся; иметь представление об их обозначении	Декабрь
Занятие –практикум «Как правильно накрыть стол»	Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.	знать, как правильно накрывать на стол; иметь представление о эстетических подходах требованиях этикета в сфере питания.	Январь
Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра- инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.	получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора.	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.	Март
Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и	уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Апрель

	его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.		
«Кулинарное путешествие по России»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны	Иметь представление об истории кулинарии нашей Родины.	Май

### 3.4. Планирование в подготовительной группе

Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осознательном обследовании формы.	знать, что правильное питание помогает нашему организму расти сильным и здоровым; уметь отличать полезные продукты от вредных, съедобные от несъедобных.	Сентябрь
Занятие – практикум «Как правильно накрыть на стол»	Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.	знать, как правильно накрывать на стол; иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания.	Октябрь
Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	уметь отличать полезные продукты от вредных; уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.	Ноябрь
Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не	осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;	Декабрь

	только вкусной, но и полезной; отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	иметь представление о составлении полезного рациона.	
Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин или соленое тесто.	Январь
Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	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.	Февраль
Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко»	Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	уметь составлять аппликации по шаблону.	Март
Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Апрель
Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны.	Иметь представление об истории кулинарии нашей Родины.	Май

#### 4. Организационно – педагогическая деятельность

Виды деятельности	Ответственные	Сроки
Консультации: «Правильное питание детей дошкольного возраста»;	Воспитатели	Октябрь
Открытый просмотр: Беседа – игра «Здоровое питание «Здоровые зубы»	Воспитатели	Ноябрь
Доклады: «Правильное питание детей дошкольного возраста; «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни»;	Воспитатели	Декабрь Январь
Тематический контроль: «Охрана жизни и здоровья детей»	Все педагоги	Февраль
Реализация проекта «Если хочешь быть здоров!»	Все педагоги	В течение года
Совместное участие в педагогических советах «Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни», «Безопасность и здоровье наших детей»	Все педагоги	Март, май

#### 5. Взаимодействие с родителями

Направление работы	Цель	Ответственный	Срок
Фотовыставки «Здоровое питание»;	Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания	Воспитатели, родители всех групп.	Октябрь
Консультации: «Формирование культуры трапезы»; «Правильное питание детей дошкольного возраста»; «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели, родители всех групп.	В течение года

жизни».			
Создание буклетов для родителей «Ребенок имеет право на здоровье», « Роль правильного питания в жизни дошкольника»	Провести просветительскую работу по данной тематике	Воспитатели, родители всех групп.	Февраль
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.	Воспитатели, родители всех групп	В течение года
Совместное участие в проекте «Если хочешь быть здоров»	Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей	Воспитатели, родители всех групп	В течение года
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.	воспитатели, родители всех групп	Ноябрь
Участие в конкурсах рисунков «Вкусные истории», «Крендельки и булочки»,	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность посредством совместной деятельности родителей и педагогов.	воспитатели, родители всех групп	Ноябрь

## 6. Приложение

### *Анкета для опроса родителей*

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания);
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания);
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания);
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка);
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть

- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

Каждый или почти каждый день

Несколько раз в неделю

Реже 1 раза в неделю

Не ест совсем

#### ПРОДУКТЫ

1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.) 2. Супы (любые)

3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)

4. Творог/творожки, блюда из творога 5. Свежие фрукты

6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей

7. Хлеб, булка

8. Мясные блюда

9. Рыбные блюда

10. Яйца и блюда из яиц

11. Колбаса/сосиски

12. Чипсы

13. Сухарики в пакетиках

14. Чизбургеры/бутерброды

15. Леденцы

16. Шоколад, конфеты

17. Пирожные/торты НАПИТКИ

18. Молоко

19. Какао

20. Сок/морс

21. Компот/кисель

22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)

23. Минеральная вода

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в детском саду?

- Завтрак

- Второй завтрак

- Обед

- Полдник

- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда

- Да, почти всегда питается в одно и то же время

- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в детском саду?

- Это нужно

- Это скорее нужно

- Это скорее не нужно, чем нужно

- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в детском

саду?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

### **Анкета для детей**

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты будут полезны твоему организму? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:  
Фрукты .....  
Орехи .....  
Бутерброды .....  
Чипсы .....  
Шоколад/конфеты .....  
Булочки/пирожки .....  
Печенье/сушки/пряники/вафли .....  
Другие сладости .....  
Другое
7. Что бы ты посоветовал сделать своему другу после обеда? Побегать, попрыгать .....  
Поиграть в подвижные игры .....  
Поиграть в спокойные игры .....  
Почитать .....  
Порисовать .....  
Позаниматься спортом .....  
Потанцевать
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:  
Обычная негазированная вода .....  
Молоко .....  
Кефир .....  
Какао .....  
Сок .....  
Кисель .....  
Сладкая газированная вода .....  
Морс .....  
Минеральная вода

## Памятка "Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

Возраст	Задачи
Дети раннего возраста (от 1 года до 2-х лет)	Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2-х месяцев). Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул. Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года 2-х месяцев). Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев). Приучить мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев)
Дети первой младшей группы (от 2-х до 3 лет)	Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить "спасибо"

<p>Дети второй младшей группы (от 3-х до 4 лет)</p>	<p>Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место. Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом</p>
<p>Дети средней группы (от 4-х до 5 лет)</p>	<p>Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды</p>
<p>Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых</p>
<p>Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой</p>
<p>4. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения. Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами. Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!</p>	

## 7. Используемая литература.

1. *Алямовская В.Г.* и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. *Алексеева, А. С.* Организация питания детей в дошкольном учреждении: пособие для воспитателей детского сада / *А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо.* – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
3. *Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.* Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
4. *Голицына Н.С., Шумова И.М.* Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.
5. *Доскин В.А.* Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / – М.: Просвещение, 200.
6. *Картушина М.Ю.* Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.– М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. *Маталыгина, О. А.* Все о питании детей дошкольного возраста / *О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова.* – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
8. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО *М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г.*

МБДОУ "Детский сад №3"