

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области –
детский сад «Дельфин»

Принято:

педагогическим советом
МБДОУ - детский сад «Дельфин»
Протокол № 1_
« » августа 2023 г.

Утверждаю:

Заведующий
МБДОУ – детский сад «Дельфин»
С.В. Кулик

Приказ № 1041-001 от 21.08.2023

Программа
по формированию культуры здорового питания
детей дошкольного возраста
на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

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 организма ребёнка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам, совершенствует функции 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, генномодифицированной 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, формирования 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, цели нашей программы:

Формирование у детей положительное отношение к собственному здоровью, навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

1. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
2. Сформировать понятие о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.
3. Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
4. Закрепить навыки культурно-гигиенических правил при употреблении пищи.

5. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.

6. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Задачи по воспитанию культуры питания

МЛАДШАЯ ГРУППА

Необходимо приучать детей есть аккуратно. Продолжать учить их самостоятельно (с помощью взрослых) мыть руки перед едой. После загрязнения, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Воспитывать умение выполнять элементарные правила культурного поведения, не выходить из-за стола, не окончив еды, говорить «спасибо».

Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно вешать полотенце на свое место. Формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом. Учить правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

СРЕДНЯЯ ГРУППА:

Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

СТАРШАЯ ГРУППА:

Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Закрепить навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилок, салфеткой

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, лепки, 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. Этот принцип 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.

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

№	Мероприятия	Ответственный
1	Качественный полноценный завтрак, обед, полдник, ужин	Заведующий, повара.
2	Гигиенические процедуры до и после приёма пищи.	Воспитатель, помощник воспитателя.
3	Промывка столов в групповых помещениях горячей водой с мылом до и после приема пищи.	Помощник воспитателя.
4	Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.	Воспитатель
5	Ежедневное ведение карты стула в ясельной группе.	Воспитатель.
6	Контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Заведующий, воспитатели, завхоз.
7	Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.	Повар, помощник повара, завхоз.
8	Беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил перед едой и после: - обязательно мыть руки и лица перед едой и после; - как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать); -убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной; - обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду; -напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма; -регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.	Воспитатели, помощники воспитателей.

Перспективный план работы по формированию культуры здорового питания детей дошкольного возраста

№	Месяц	Группы			
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.	Сентябрь	Беседа - игра «Полезные продукты». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на пищеблок 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».
2.	Октябрь	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Просмотр и обсуждение презентации «Здоровое питание»	Лепка «Корзина с фруктами и овощами»	Занятие - практикум «Как правильно сервировать стол»
3.	Ноябрь	Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»	Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»
4.	Декабрь	Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах.	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».
5.	Январь	Сюжетно - ролевая игра «Угощение».	Лепка «Калачи из печи»	Аппликация «Полезные фрукты и овощи»	Лепка рельефная из пластилина «Фрукты и овощи»
6.	Февраль	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».	Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Просмотр и обсуждение презентации «Здоровое питание»

7.	Март	Просмотр и обсуждение презентации «Здоровое питание»	Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене.	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим полезный обед»	Аппликация «Мышиное яблоко»
8.	Апрель	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа - игра «Здоровое питание - здоровые зубы»	Беседа - игра «Здоровое питание - здоровые зубы»
9.	Май	Игра-путешествие «Неболейка»	Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах.	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинария России».	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинария России».

Планирование работы в младшей группе

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
			Воспитанники должны:	
1	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
2	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Рассказать и на примере иллюстраций показать воспитанникам о том, что такое здоровая пища.	-познакомиться с иллюстрациями о пище,	октябрь
3	Д/игра «Съедобное - несъедобное»	Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.	-уметь отличать съедобную пищу от несъедобной.	ноябрь
4	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
5	Сюжетно - ролевая игра «Угощение».	Развивать способность выбирать оптимальную	- уметь правильно вести себя за столом;	январь

		полезную пищу из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.	- уметь выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.	
6	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
7	Просмотр и обсуждение презентации «Здоровое питание»	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
8	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.	- уметь отличать полезные продукты от вредных.	апрель
9	Игра- путешествие «Неболейка»	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

Планирование работы по здоровому питанию в средней группе

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки
			Воспитанники должны:	
1	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дид. игра «Съедобное - несъедобное»	Продолжить развивать 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
2	Просмотр и	Рассказать воспитанникам о	- иметь представление, в	октябрь

	обсуждение презентации «Здоровое питание».	пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	
3	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
4	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
5	Лепка «Калачи из печи»	Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- самостоятельно научиться лепить калачи и бублики, используя пластилин.	январь
6	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный и полезный обед».	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона	февраль
7	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	- знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	март

		необходимости гигиенических процедур.		
8	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
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 интересы, познавательную деятельность.	- знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать; уметь отличать их от вредных и бесполезных;	май

Планирование работы в старшей группе

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	
			Воспитанники должны:	
1	Занятие - беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Хорошо-плохо».	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 определять что полезно и вредно в продуктах.	сентябрь
2	Занятие: Лепка «Корзина с фруктами и овощами»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия; самостоятельно научиться лепить корзину, фрукты и овощи, используя пластилин.	октябрь
3	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- уметь отличать полезные продукты от вредных; - уметь рисовать самостоятельно на заданную тему	ноябрь
4	Занятие - игра	Закрепить знания детей о	- знать, что такое	декабрь

	«Даёт силы нам всегда витаминная еда»	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.	витамины, и в каких продуктах они содержатся; иметь представление об их обозначении	
5	Занятие - практикум «Как правильно сервировать 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.	январь
6	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
7	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный и полезный обед»	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона	март
8	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
9	Просмотр и обсуждение презентации «Хлеб да каша пища наша»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны.	- иметь представление об истории кулинарии нашей Родины.	май

Планирование работы подготовительной группе

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	
			Воспитанники должны:	
1	Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Хорошо-плохо»	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.	сентябрь
2	Занятие - практикум «Как правильно сервировать 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
3	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
4	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный и полезный обед».	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной; отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона.	декабрь
5	Занятие: «Лепка рельефная из пластилина «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.	январь
6	Просмотр и	Рассказать воспитанникам о	- иметь представление, в	февраль

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

Направления работы педагогов с родителями.

№	Направления работы	Цель	Ответственные	Сроки
	Фотовыставки «Здоровое питание»,	Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания	Воспитатели, родители всех групп.	Октябрь
2	Консультации: - «Формирование культуры еды»; - «Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни»;	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели, родители всех групп.	В течение года
3	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
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.	Воспитатели, родители всех групп	В течение года
5	Совместное участие в проекте «Быть здоровыми хотим»	Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей;	Воспитатели, родители всех групп	В течение года
6	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»	Выявить, насколько интересуется родителей вопрос о правильном питании их детей; знания	Воспитатели, родители всех групп	Ноябрь

	обсуждение презентации «Здоровое питание»	пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	
7	Аппликация «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
8	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
9	Просмотр и обсуждение презентации «Хлеб – всему голова»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны.	- иметь представление об истории изготовления хлеба	май

Организационно - педагогическая деятельность на 2020-2021

№	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1	Консультация: «Правильное питание детей»;	Курбаналиева Н.В.	Февраль
2	Рзвлечение «Мы здоровью скажем:«Да!»	Воспитатели подготовительных	Апрель
3	Доклад «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни»	Воспитатель Сампаева Н.В..	Май
4	Тематический контроль «Охрана жизни и здоровья детей»	Ст. воспитатель Курбаналиева Н.В.	Январь
5	Реализация проекта «Мы здоровью скажем: «Да!»	Все педагоги	в течение года
6	Презентация проекта «Быть здоровыми хотим»	Шнайдер Е.М.	февраль

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

Направления работы педагогов с родителями.

№	Направления работы	Цель	Ответственные	Сроки
	Фотовыставки «Здоровое питание»,	Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания	Воспитатели, родители всех групп.	Октябрь
2	Консультации: - «Формирование культуры еды»; - «Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни»;	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели, родители всех групп.	В течение года
3	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
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.	Воспитатели, родители всех групп	В течение года
5	Совместное участие в проекте «Быть здоровыми хотим»	Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей;	Воспитатели, родители всех групп	В течение года
6	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»	Выявить, насколько интересуется родителей вопрос о правильном питании их детей; знания	Воспитатели, родители всех групп	Ноябрь

		по теме и применения их в жизни.		
7.	Участие в конкурсах рисунков «Здоровая еда – здоровые дети	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность посредством совместной деятельности родителей и педагогов.	Воспитатели, родители всех групп	Ноябрь

Литература

- | | |
|-----|---|
| 1. | Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность». Санкт - Петербург, 2002. |
| 2. | В.Я. Воронова «Творческие игры старших дошкольников», Москва, «Просвещение», 1981. |
| 3. | Е.М. Гельфан, Б.С. Рябиеин «Игры и упражнения для больших и маленьких», Москва, «Просвещение», 1969. |
| 4. | Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №1, январь, 2009» |
| 5. | Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №2, февраль, 2009. |
| 6. | Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №3, март, 2009. |
| 7. | Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №4, апрель, 2009. |
| 8. | Н.В. Краснощекова «Сюжетно - ролевые игры для детей дошкольного возраста», «Феникс», Ростов - на - Дону, 2007. |
| 9. | Н.А. Курочкина «Дети и пейзажная живопись времен года», Санкт - Петербург, 2003. |
| 10. | И.А. Лыкова. Художественный труд в детском саду» , Москва, 2011. |
| 11. | И.А. Лыкова. Изобразительная деятельность» Москва, 2007. |
| 12. | СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях» |

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ
ПИТАНИЯ**

- Детей надо кормить в строго отведенное время
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания
- Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
- Не отвлекать от еды игрой
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

- Желание ребенка есть самостоятельно
- Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

Надо приучать детей:

- Перед едой мыть руки
- Жевать пищу с закрытым ртом
- Есть только за столом
- Правильно пользоваться столовыми приборами
- Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать
- Окончив еду, благодарить