**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка – детский сад «Гнёздышко»**

** ****

**Проект  
«Питание дошкольника»  
г. Нижняя Тура**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………………………………………………........………………………...........4
2. Организация питания в МБДОУ центр развития ребёнка - детский сад «Гнёздышко»………………………………………10
3. Перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет) 1-й год обучения…………....13
4. Перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет) 2-й год обучения………..….16
5. I направление реализации проекта «Формирование у родителей представлений о рациональном питании  
   как составной части культуры здоровья»……………………………………………………………………………......19  
    5.1. Совершенствование подходов к взаимодействию образовательного учреждения и семьи…………….…19  
    5.2. Комплексный подход к формированию у родителей представлений о рациональном питании ……..…..195.3*.* Формы работы с родителями…………………………………………………………………………………….20  
    5.4. Организационно- диагностический этап работы с родителями……………………………………...……… .25  
    5.4.1. Продукты проекта…………………………………………………………...…………………………………..25

*6.* II направление реализации проекта «Формирование основ культуры питания как одной из

составляющих здорового образа жизни у детей 5 – 7 лет……………………………………………….……………..26

6.1.Рекомендации по проведению работы с детьми……………………………………...………………………....27

6.2. Оценка успешности развития ребёнка…………………………………...……………………………………….28  
 6.3. Продукты проекта………………………………...………………………………………………………………..29

7. III направление реализации проекта «Повышение компетентности педагогов ДОУ в вопросах рационального   
 питания дошкольников»…………………………………………………………………………………………………….30  
 7.1. Перспективный план работы педагогов ДОУ по внедрению проекта «Питание дошкольника»………..…..30  
 7.2. Оценка профессионального мастерства педагогов…………………………………………….………………..35  
8. Приложения  
**Приложение 1**.Материал для работы с детьми…………….…………………………………………………………………..58  
 - Дидактические игры и игровые задания для детей «Правильное питание»………………………….………....................  
 - Конспекты мероприятий по теме проекта……………………………………………………………………………............  
 - Диагностический инструментарий …………………………………………………………………………………………….  
**Приложение 2** Материал для работы с родителями  
 - Анкета для родителей «Качество питания в детском саду …………………………………………………………............  
 - Консультационный материал для родителей……………………………………………………………………………………  
**Приложение 3** Материал для работы с педагогами……………………………………………………………………………  
- [Перечень основных действующих нормативных, методических и справочных документов по вопросам  
 питания детей и подростков](http://www.detnadzor.ru/ntd_list.html)……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

- Положение об организации питания детей в МБДОУ центр развития ребенка – детский сад «Гнездышко»…………..

- Положение о порядке питания сотрудников МБДОУ центр развития ребенка – детский сад «Гнездышко»…………  
 - Положение об административном контроле организации и качества питания в МБДОУ центр развития ребенка – детский сад «Гнездышко»……………………………………………………………………………………………………….

- Консультационный материал для педагогов…………………………………………………………………………………..  
 - Педагогический совет «О правилах хорошего тона за столом»…………………………………………………………….  
- Анкета для педагогов «С чего следует начинать воспитание культуры поведения у детей за столом»?..........................  
- Памятки для педагогов и родителей ………………………………………………………………………………....................

**Список литературы…………………………………………………………………..................................................................**

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому

человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Правильное питание – один из “краеугольных камней”, на котором базируется

здоровье человека, поэтому проект включает в себя ряд тем, освещающих наиболее важные

проблемы, связанные с организацией рационального питания детей дошкольного возраста.

1. **Пояснительная записка**

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.   
 Культура здоровья является компонентом общей культуры личности дошкольника и условием дальнейшей успешной жизнедеятельности; формирование культуры здоровья в период дошкольного детства определяется психофизиологическими особенностями этого возрастного этапа; эффективность формирования культуры здоровья дошкольников зависит от ближайшего социального окружения растущего ребенка, которое включает родителей и педагогов ДОУ.

Несомненно, одна из главных задач, решаемых в дошкольном образовательном учреждении, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя. *Здоровье рассматривается* как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В современных условиях проблема организации здорового питания как составляющей сохранения и укрепления здоровья населения является предметом государственной политики.

В распоряжении Правительства Российской Федерации от 25.10. 2010г. №1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020года», вступившем в силу 11 ноября 2010года определены цели и задачи государственной политики в области здорового питания, одной из которых является совершенствование организации питания в организованных коллективах.

Таким образом, актуальность проекта определяется социальным заказом на воспитание здоровых граждан Российской Федерации.

Данный проект «Питание дошкольника» разработан заместителем заведующей по воспитательной и методической работе Атливановой О.М. , педагогом-психологом Рудницкой О.А., воспитателем Тивиковой Н.А. МБДОУ центр развития ребёнка - детский сад «Гнёздышко», составлен с использованием материалов семинаров, опыта работы педагогов образовательных учреждений г. Волжского, работающих по программе «Разговор о правильном питании» и направлен на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, повышение компетентности субъектов образовательного процесса в области формирования у детей культуры здорового образа жизни через организацию рационального питания в семье и ДОУ.

Мы считаем, что успешная реализация проекта немыслима без системы работы с семьёй. Ведь в основном только эти две социальные структуры: семья и детский сад – определяют и влияют на уровень здоровья детей. «Здесь важен не принцип параллельности, а принцип проникновения двух социальных институтов», - сказано в «Концепции дошкольного воспитания». Вырастить ребёнка здоровым – наша общая цель.

**Гипотеза проекта** состоит в следующем: педагогическая система по формированию у детей культуры здорового образа жизни через организацию рационального питания будет педагогически целесообразной и эффективной, если:  
  
1. Создана развивающая предметно-пространственная среда, обеспечивающая разнообразие материала и условий для проведения воспитательно-образовательной деятельности по теме исследования.

2. Создано единое информационное пространство по организации рационального питания дошкольников.

3. Преобладание игры как ведущего вида деятельности при здоровьесозидающей жизнедеятельности детей.

4. Создана модель взаимодействия с родителями по организации рационального питания дошкольников, которая позволит выработать позитивную мотивацию к ценностям здорового образа жизни.

5. Педагоги владеют здоровьесберегающими методиками, знаниями возрастных психофизиологических особенностей детей, теоретическими основами правильного питания.

**Цель проекта:**

Формирование у субъектов образовательного процесса устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, адекватных представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья и здоровьесбережения.

**Реализация проекта предполагает решение следующих задач:**

**1.** Повышение компетентности педагогов ДОУ в вопросах рационального питания дошкольников

2. Модернизация информационной среды учреждения по организации рационального питания дошкольников

3. Разработка и внедрение эффективных форм сотрудничества с родителями в практику преемственности организации питания детей в семье и ДОУ.

4. Обновление программно-методического обеспечения ДОУ по организации рационального питания дошкольников.

5 Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

6. Формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья.

7. Освоение детьми практических навыков рационального питания.

8. Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

9. Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

10. Формирование у родителей устойчивого интереса к безопасному и здоровому питанию детей.

**Содержание проекта «Питание дошкольника»**  **отвечает следующим принципам:**

* *Возрастная адекватность* - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей.
* *Научная обоснованность и достоверность* - содержание проекта базируется на данных научных исследований в области питания детей дошкольного возраста.
* *Практическая целесообразность* - содержание проекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей.
* *Динамическое развитие и системность* - содержание каждого из последующих модулей проекта, цели и задачи воспитательно-образовательной работы определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей.
* *Принцип сознательности*  нацеливает на формирование у участников проекта глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности в области здоровьесберегающих технологий.
* *Вовлеченность в реализацию проекта родителей* воспитанников как полноценных субъектов образовательного процесса.
* *Культурологическая сообразность* - в содержании проекта отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Работа по проекту рассчитана на 2 года

**1 этап организационный: июль - сентябрь 2010г**. Исследовать теоретические и методические основы проблемы. Путём наблюдения и анализа опыта выявить и сформулировать проблемы исследования, конкретизировать цель, задачи и гипотезу исследования. Определить участников эксперимента. Разработать модель сотрудничества педагогов и родителей с целью формирования культуры здоровья дошкольников через организацию рационального питания в семье и ДОУ.   
 **2 этап внедренческий: октябрь 2010г. - май 2012г.** Опытно-экспериментальная работа с целью формирования представлений о здоровом питании как необходимой составляющей культуры здоровья дошкольников будет проводиться на базе МБДОУ центр развития ребёнка – детский сад «Гнёздышко» с детьми 5 – 7 лет в течение двух лет обучения при активном участии воспитателей, специалистов и родителей воспитанников.   
 **3 этап обобщающий: май 2012г. - июнь 2012г.** Завершить обработку и систематизацию результатов исследования, полученных в ходе опытно-экспериментальной деятельности; сформулировать основные выводы и обобщения, разработать методические рекомендации. При получении эффективных результатов реализации проекта осуществлять трансляцию опыта работы по организации формирования культуры здоровья дошкольников педагогическому сообществу округа и области.

Основные направления реализации проекта

**Участники проекта**: дети старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет, воспитатели, педагог-психолог, родители, старшая медсестра, заместитель заведующей по ВиМР.

**Нормативно-правовой инструментарий:**

1. Конституция РФ;
2. Закон РФ «Об образовании»;
3. Конвенция «О правах ребенка»;
4. Федеральные государственные требования
5. СанПиН 2.4.1.2660-10
6. Устав ОУ.

**Научно – методический инструментарий:**

1. "Программа воспитания и обучения в детском саду" под редакцией Васильевой М.А., примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
2. Годовой план воспитательно-образовательной работы, комплексно-тематический план МБДОУ центр развития ребёнка – детский сад «Гнёздышко»

**Ожидаемые результаты:**

1. Субъекты образовательного процесса знают принципы государственной политики в сфере охраны, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения.
2. Педагоги готовы к решению задач, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, в совершенстве владеют здоровьесберегающими методиками, знаниями возрастных психофизиологических особенностей детей, теоретическими основами правильного питания.
3. Реализован грамотный подход родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья ребенка, через организацию рационального питания в семье.
4. У детей сформированы основы культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
5. Разработаны методические рекомендации, дидактический материал по вопросу рационального питания дошкольников для педагогов и родителей.

1. **Организация питания в МБДОУ центр развития ребёнка - детский сад «Гнёздышко»**

Организация питания в ДОУ – задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения. Рациональное питание - это необходимое условие для гармоничного роста детей, их физического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды.

При этом имеет значение не только то, что ест ребёнок, но и то, как он это делает. Не меньшее внимание уделяется эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребёнка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами

( белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями).

**Основными принципами питания дошкольников являются:**

* максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.
* Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей.
* Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привезти к ухудшению здоровья у детей.
* Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
* Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Мы стремимся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными.

Другим условием является строгий режим питания.

Воспитанники детского сада обеспечиваются трехразовым питанием. В дневной рацион входят все необходимые питательные вещества, которые так важны для их роста и развития.

Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы (к примеру, йодированная соль), аскорбиновая кислота, 2 раза в неделю дети получают кефир. Во время приема пищи включается спокойная музыка.

Уже в младшей группе дети осваивают нормы этикета. В сервировку столов для детей включены салфетки, вилки. В каждой группе есть график дежурства. У дежурных имеются специально сшитые под заказ фартуки, колпаки.

Согласно новым СанПиН 2.4.1.2660-10

* **при приготовлении кулинарной продукции для детей не применяется жарка;**
* впервые четко регламентируется температура подачи блюд.

***В рационе дошкольников уменьшилось:***

* количество молока и свежих фруктов;
* содержание сахара.

***увеличилось:***

1. количество мяса за счет включения птицы;
2. овощей и зелени;
3. рыбы;
4. выпечных изделий;
5. кондитерских изделий.   
     
    Калькулятором-технологом детского питания постоянно ведется проработка новых блюд в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 и внедрение их в меню. Так за последнее полугодие введены :

Каша пшенная с яблоками

Рагу из отварного мяса с овощами

Бефстроганов из отварного мяса

Салат из отварной свеклы с соленым огурцом.

***В детском саду выполняются принципы   
рационального здорового питания:***

* регулярность;
* полноценность;
* соблюдение режима питания;
* строгий контроль за нормами и качеством продуктов питания;
* гигиена питания;
* индивидуальный подход к детям во время приема пищи.

1. **Перспективный план работы  
   с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет) по реализации проекта «Питание дошкольника»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Время | Содержание | Работа с детьми | Работа с родителями |
| 1 | Сентябрь | Тема 1. Вводная «Если хочешь быть здоров». Цель: сформировать у детей представление о роли правильного питания в жизни человека Тема 2. «Овощи и фрукты». Цель: напомнить детям о полезных свойствах овощей и фруктов, познакомить с их разнообразием. | 1. Диагностика знаний детей о здоровом образе жизни, культуре принятия пищи. 2. Занятие – обсуждение «Культура здоровья» 3. Беседы «Наш организм», 4. Выставка поделок из овощей и фруктов «Овощной марафон» | 1. Анкетирование родителей по выявлению уровня организации питания в семье - «Питание ребёнка в семье»; с целью улучшения работы по организации детского питания - «Качество питания в детском саду»  2. Родительское собрание «Ешьте сами вашу кашу» Цель: презентация проекта «Питание дошкольника», определение участия всех субъектов образовательного процесса в его реализации. |
| 2 | Октябрь | Тема 3. «Самые полезные продукты» Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить детей выбирать самые полезные продукты | 1.Занятие-игра «Мы идём в магазин». 2. Игра – соревнование «Выбери правильно» 3. Развлечение «В царстве Вкуснотеево» | 1.Знакомство с [основными действующими нормативными, документами по вопросам питания детей и подростков](http://www.detnadzor.ru/ntd_list.html) 2. Круглый стол «Питание, как ключ к эмоциональному и физическому здоровью» 3. Памятка «Что нужно знать о полезном питании» |
| 3 | Ноябрь | Тема 4. «Как правильно есть» (гигиена и культура питания) Цель: сформировать у детей представление об основных принципах гигиены и культуры питания | Развлечение «В гостях у Мойдодыра». Занятие - практикум «Уроки Мальвины» | 1.Мастер-класс «Сервируем стол к обеду» 2.Педсовет с участием родительской общественности «О правилах хорошего тона за столом» 3. Фотовытавка «Этикет за столом» |
| 4 | Декабрь | Тема 5. «Режим правильного питания» Цель: Дать детям представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания для организма человека | 1.Беседы «Мой организм», «Чем опасно нарушение режима питания». 2. Рисунки – сочинялки «Мой режим питания» | 1. Передвижная библиотека: «Организация рационального питания детей» 2. Рекомендации врача «Истоки ожирения ищите в детском возрасте», «Как избежать анемии» |
| 5 | Январь | Тема 6. «Полезный завтрак» Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | 1. Экскурсия на пищеблок 2. Беседы «О пользе каши» 3. Дидактическая игра «Приготовим завтрак малышам» | 1. Консультация «Законы питания» 2. Творческие проекты «Каша – здоровье наше», «Вкусные и полезные напитки для детей» 3. Составление меню блюд, рекомендуемых для ребёнка на завтрак |
| 6 | Февраль | Тема 7 «С чего начинается обед» Цель: формирование представлений об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | 1.Занятие-игра «Советы хозяюшки» 2. Беседа «Основные правила обеденного стола» | 1. Беседы «Здоровье на тарелке»  2. Практикум + дегустация блюд необходимых для детей |
| 7 | Март | Тема 8 Полдник Цель: познакомить детей с различными вариантами полдника, показать значимость полдника в рационе человека | 1.Занятие-практикум «Румяная булочка» 2. Выставка рисунков «Мой любимый полдник» | 1. Составление меню блюд, рекомендуемых для ребёнка на полдник 2. Беседы «Так ли важен полдник?» |
| 8 | Апрель | Тема 9 «Да, да – ужинать пора!» Цель: формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе | 1. Занятие-практикум «Мы крошили винегрет» | 1.Клуб «Поварёнок» практикум:  «Национальные блюда из творога» |
| 9 | Май | Тема 10 Итоговое Цель: закрепить знания детей, полученные за год | 1.Занятие-викторина 2. Выставка «Приятного аппетита» (оригинальное оформление детских блюд) 3. Диагностика знаний и умений детей | 1. Творческие проекты «Мой режим питания», «Про Капризку». 2. Консультация старшей медсестры «Особенности питания детей летом» |

**7. Перспективный план работы  
с детьми старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет) по реализации проекта «Питание дошкольника»**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Время | Содержание | Работа с детьми | Работа с родителями |
| 1 | Сентябрь | Тема 1 Вводная «Здоровье - одна из важнейших человеческих ценностей» Тема 2. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Объяснить их пользу и значение для организма человека. | 1. Беседа «Здоровый образ жизни» 2. Занятие - КВН. 3. Спортивно-речевое развлечение «Витаминная страна» | 1. Круглый стол Промежуточные итоги реализации проекта «Питание дошкольника» 1. Родительская газета «Чем полезны витамины» |
| 2 | Октябрь | Тема 2. «Знакомые незнакомцы» Цель: знакомство детей с разнообразием вкусовых качеств продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. | 1.Занятие-практикум 2. Игра «Определи на вкус» 3. Выставка поделок из овощей и фруктов «Овощной марафон» | 1.Знакомство с [основными действующими нормативными, документами по вопросам питания детей и подростков](http://www.detnadzor.ru/ntd_list.html) 2 Творческий проект «История одной шоколадки» 3. Памятка «Полезное питание в кругу семьи» |
| 3 | Ноябрь | Тема 3. «Если хочется пить» Цель: сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | 1.Занятие – игра «Чайная церемония» 2.Развлечение «Кисельные реки». 3. Беседа «Из чего готовят соки» | 1.Мастер-класс «Пейте на здоровье» 2. «Добрые советы» - традиции русской национальной кухни (чаепитие) |
| 4 | Декабрь | Тема 4. «Сила молочных продуктов» Цель: Познакомить детей с разнообразием современных молочных продуктов, а также с питательными веществами, находящимися в них. | 1.Беседы «Полезные бактерии», «Молоко, сметана, творог – всё впрок». 2. Театрализованные игры – «Купили мы корову», «Как молоко в творог превращается» | 1. Передвижная библиотека: «Организация рационального питания детей» 2. Творческий проект «Пейте дети молоко – будете здоровы» |
| 5 | Январь | Тема 5. «Бабушкины рецепты» Цель: познакомить детей с лечебными свойствами продуктов питания. | 1. Занятие - игра 2. Беседы «Чтобы глазки лучше видели», «Чтоб кусался зубок, улыбался роток» 3. Развлечение «Ты уж, свёкла, помолчи, из капусты варят щи» | 1. Консультация «Пища, влияющая на поведение детей» 2. Творческие проекты «Продукты, которые лечат» 3. Представление примерного 10-го меню  для детей дошкольного возраста |
| 6 | Февраль | Тема 6 «Чтобы сильным и здоровым быть»» Цель: сформировать представление о связи рационального питания и образа жизни, высококалорийных продуктах питания | 1.Занятие-игра «Мой день» 2. Беседа «Чтобы укрепить здоровье» 3. Агитбригада «Мы за здоровый образ жизни» | 1. Беседы «Плюсы и минусы высококалорийных продуктов»  2. Клуб «Поварёнок» практикум: кулинарный шедевр |
| 7 | Март | Тема 7 «Весенний авитаминоз» Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | 1.Занятие-практикум «Витаминка по имени «Иринка» 2. Выставка рисунков «Как выглядят витамины?» 3. Игра «Объяснялки» | 1. Устный журнал «О значении минеральных веществ в жизни человека» 2. Беседа «Накормить Нехочуху» 3. Консультация старшей медсестры «Пищевые аллергии у детей» |
| 8 | Апрель | Тема 8 «Традиции русской кухни» Цель: познакомить детей с традициями и блюдами русской кухни | 1. Занятия-практикумы - лепка из солёного теста хлебобулочных изделий, «Традиционный русский стол» (оформляем праздничный стол) | 1. Беседа «Мудрость народная» 1.Клуб «Поварёнок» практикум:  «Национальные блюда из крупы» |
| 9 | Май | Тема 9 Итоговое Цель: выявление полученных знаний о законах здорового питания. Подведен6ие итогов. | 1.Занятие-викторина «Культура здорового питания» 2. Праздник «Азбука правильного питания» 2. Итоговая диагностика | 1. Анкетирование  Цель: что изменилось в семье после знакомства с проектом «Питание дошкольника» 2. Круглый стол «Подведение итогов работы над проектом» |

**5. I направление реализации проекта**

**«Формирование у родителей представлений о рациональном питании**

**как составной части культуры здоровья»**

Несомненно, организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними.

Поэтому, одним из направлений в реализации проекта «Питание дошкольника» является сотрудничество с семьей в вопросах рационального питания детей. Значимость поставленной работы состоит в том, чтобы достичь грамотного подхода родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья ребенка, через организацию рационального питания в семье.

***В основу реализации проекта по работе с семьей***

***мы закладываем следующие принципы:***

* партнерство родителей и педагогов в области рационального питания;
* единое понимание педагогами и родителями целей и задач данного проекта;
* помощь, уважение и доверие со стороны родителей;
* постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и ДОУ, его промежуточных и конечных результатов;

**Этапы работы:**

* 1. ***1 этап - совершенствование подходов к взаимодействию образовательного учреждения и семьи***

Сегодня подходы к взаимодействию образовательного учреждения и семьи значительно изменились. В работе с семьями дошкольные учреждения стремятся уйти от формального общения к партнерству. Взаимоотношения с родителями воспитанников стали сегодня многообразнее, интереснее и требуют от педагогов гибкости, понимания поставленных перед ними задач, вдумчивости в постановке вопросов перед коллективом родителей и каждой из семьей в отдельности. Задача нашего учреждения в первую очередь состоит в том, чтобы в доступной форме раскрыть перед родителями актуальные вопросы питания дошкольников. Весьма важно, чтобы они в полной мере осознали свою ответственность за воспитание своих детей. Мы связываем с родителями все прогрессивные изменения и нововведения в нашем ДОУ.

* 1. ***2 этап – реализация проекта по комплексному подходу к формированию у родителей представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья.***

Работа по вовлечению родителей в образовательный процесс выстроена по нескольким направлениям:

* информационно-аналитическое
* наглядно-информационное
* познавательное
* досуговое

Информационно-аналитическое направление.

С целью определения перспектив взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в воспитании здорового ребенка, организации рационального питания были использованы интерактивные методы, такие как анкетирование, тестирование, опросы, беседы. Получив реальную картину, на основе собранных данных, мы проанализировали специфику семейного воспитания и семейных традиций в вопросах организации питания и выявили ряд проблем:

* отсутствие необходимых знаний и умений у родителей, как причину, мешающую уделять внимание здоровому питанию ребенка
* несоблюдение режима дня в домашних условиях
* широкое использование продуктов и блюд, готовых к употреблению, или блюд быстрого приготовления
* отсутствие в обед первого или второго блюда
* перегруженность ужина мясными блюдами, широкое употребление колбас, пельменей, чипсов и др.
* многие семьи из-за загруженности почти никогда не садятся за стол вместе всей семьей.  
   Так из 51-го человека 45 родителей ежедневно интересуются меню в детском саду. При этом 7 человек не удовлетворяет питание ребёнка в ДОУ.

Родители предлагают исключить из меню овощные, рыбную запеканки, а добавить любимые детьми блюда: пельмени с мясом, печень, разнообразные фрукты, мёд , «побольше мясного – поменьше овощей», «колбаску молочную» и др.

Вопрос о натуральных «нормах детского питания» поставил родителей в тупик: 29 человек отметили, что не имеют об этом представления. Под «здоровым питанием» большинство взрослых понимают употребление в пищу качественных продуктов, 15 родителей не смогли ответить на этот вопрос. В 3 семьях не уделяют внимания здоровому питанию, мотивируя это тем, что приготовление такой пищи требует определенных финансовых затрат, большего количества времени, в котором родители ограничены. 2 человека отметили, что не имеют необходимых знаний в области организации здорового питания. Несмотря на такие результаты, 39 родителей считают, что питание ребёнка в ДОУ и семье должно сочетаться.

Оценивая питание воспитанников в детском саду по 5-балльной шкале, 17 родителей поставили 5 баллов, 32 человека – 4 балла, 3 человека - 3 балла.  
  
 Перед нами встала необходимость просвещения родителей по проблеме организации питания в семье. В ходе работы над данной проблемой были продуманы как традиционные, так и нетрадиционные формы взаимодействия с родителями, направленные на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала в вопросах рационального питания.

## Формы работы с родителями

* + - 1. Изучение семей воспитанников, сбор информации о семейных традициях.
      2. Нетрадиционные родительские собрания, «круглый стол», семинар, деловые игры.
      3. Рекомендации и консультации с приглашением различных специалистов города и детского сада по вопросам правильного питания.
      4. Дегустации вкусных и полезных блюд для детей, мастер-класс
      5. Совместное проведение праздников, досугов.
      6. Дискуссии по проблеме воспитания культуры питания у дошкольников
      7. Дни открытых дверей.
      8. Совместные занятия для детей и родителей.
      9. Экскурсии (организации, предприятия, представляющие продукты питания).
      10. Изготовлений дидактических игр, пособий.
      11. Традиционный конкурс «Овощной марафон» (изготовление поделок).
      12. Совместные праздники, развлечения.
      13. Посещение ребенка на дому.
      14. Анкетирование, тесты, опросы.
      15. Изучение продуктивной деятельности детей «Полезные продукты».
      16. Наглядная информация. Консультации. Беседы.
      17. Выставки работ в группе – детей, родителей, воспитателей, специалистов.
      18. Творческие проекты семей
      19. Практикум - выступления родителей о своей работе, организации и своих увлечениях.
      20. Организация мини-библиотеки или экспозиции для родителей с подбором нормативных документов и педагогических рекомендаций по правильному питанию.
      21. Оборудование с помощью родителей: игротеки, фильмотеки, аудиотеки, библиотеки для детей, уголков питания.
      22. Привлечение родителей для проведения кружков по этикету.
      23. Фотовыставки семьи и деятельности детей и родителей в группе.
      24. Организация с помощью родителей каталогов, картотек, альбомов по разным темам.
      25. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни.

Наглядно-информационное направление.

Содержание деятельности по реализации задач наглядно-информационного направления включает в себя:

* презентацию проекта ДОУ «Питание дошкольника», где мы обозначили роль каждого участника образовательного процесса в реализации данного проекта.
* информационные стенды для родителей: «Меню на сегодня», «Здоровье на тарелке», «Волшебная еда», «Полезная еда в кругу семьи» и др.
* папки-передвижки, консультации: «Правильное питание», «Полезные и вредные продукты, «Еда, влияющая на поведение детей» сборники стихов, загадок , поговорок о продуктах питания и др.
* семейные и групповые альбомы «Мое любимое блюдо», «Правила поведения за столом», «Как встретить гостей», «Полезные напитки»
* мини-библиотека по организации детского питания
* фотовыставки и др.
* информационно-компьютерные технологии (мультимедиа-презентации)

Форма работы через родительские уголки является традиционной. Для того, чтобы она была действенной, весь материал, расположенный на информационных стендах красочный, доступный для восприятия. Такие рубрики, как «Это интересно», «Поиграем», «Обратите внимание», «Спрашиваем – отвечаем», в которых размещаются практические материалы, игры, задания, советы, помогают активизировать родителей по вопросу питания в детском саду и дома.

К сожалению, не все родители, в меру своей занятости, могут участвовать в специально организованной работе детского сада по организации питания детей. Одним из путей решения данной проблемы стало создание официального сайта Учреждения, работа над которым в настоящее время завершается, и на страничке "Поговорим о правильном питании», мы предполагаем осуществлять обратную связь между детским садом и родителями по вопросам организации питания.

Познавательное направление.

В процессе реализации задач познавательного направления происходит обогащение родителей знаниями в вопросах правильного питания. Взаимодействие с семьями воспитанников в данном направлении ориентировано на поиск таких форм и методов работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции. Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей осуществляется через ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практической работой. Содержание консультаций, бесед, родительских собраний охватывает широкий круг вопросов, освещает все стороны организации питания дошкольников.

Темы, предложенные родителям, самые разнообразные:

* «Психолого-педагогические аспекты питания»
* «Питание детей в современном дошкольном образовательном учреждении»
* «Рацион питания ребёнка в выходные и праздничные дни»
* «Еда, влияющая на поведение детей»
* «Что такое – рациональное и сбалансированное питание ребёнка»
* «Развиваем культуру поведения за столом»
* «Здоровый и полезный домашний ужин»
* «Культура питания – это неотъемлемая часть общей культуры человека».
* «Питание - это многофункциональный процесс»
* «Воспитание здорового вкуса, необходимых умений и навыков разумного (закономерного) приема пищи»
* «Личная гигиена и поведенческая дисциплина детей»
* «Воспитание в семье культуры питания как передача детям духовного опыта»
* «Обычаи и традиции здорового питания»

Наиболее интересны и такие формы, как семинары-практикумы, деловые игры, круглые столы, диспуты, которые дают возможность родителям не только слушать лекции педагогов, медицинских работников, но и изучать литературу по проблеме, участвовать в ее обсуждении, излагать собственное понимание вопроса и изменение подходов к его решению после прочтения книги.

Для формирования познавательного интереса к данной проблеме нами используется проектная деятельность в сотрудничестве с родителями и детьми. Реализованы проекты: «Пейте дети молоко – будете здоровы!», «Путешествие в мир продуктов», «Уроки этикета», «Моя любимая морковь», «История одной шоколадки», «Про Капризку», «Плох обед, коли хлеба нет», «За что мы любим бананы», «Овощи и фрукты», «Мой режим питания» и др. позволили расширить знания детей и родителей о культуре еды, значении витаминов для здоровья человека, полезных и вредных продуктах, ценности хлеба. В ходе проектной деятельности дошкольники вместе с родителями исследуют различные варианты решения проблемных вопросов «Какой витамин важнее для здорового развития организма», «Все ли продукты питания полезны», «Для чего детям нужно пить молоко», «Что такое чайная церемония», «Откуда берется хлеб» и др., проявляют познавательную активность и творческие способности.

Результат совместного творчества детей и родителей по вопросу организации правильного питания представляется на итоговых мероприятиях мастер - класс, мини-викторины, выступления агитбригады «Мы за здоровое питание!».

Особое внимание нами уделяется навыкам культуры еды. Ведь умение вести себя за столом – это одна из характерных черт культурного человека. Большую роль в этом играют семейные традиции, одна из которых – «семейный стол». Взрослые едят вместе с детьми, своей культурой, доброжелательностью создают условия, благодаря которымхорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Досуговое направление.

Досуговое направление в работе с семьёй является самым привлекательным, востребованным, полезным. Это объясняется тем, что любое совместное мероприятие позволяет родителям приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом. Дети, родители, дедушки и бабушки с удовольствием принимают участие в играх, соревнованиях, совместных вечерах развлечений.  
Ежегодно в ДОУ проводится традиционная выставка поделок «Овощной марафон». Родители совместно с детьми изготавливают оригинальные поделки из овощей и фруктов, и также выпущен каталог, который ежегодно пополняется.

Традиционное участие семей в конкурсах, творческих выставках, не только обогащает семейный досуг, но и объединяет детей и взрослых в общих делах.

* 1. ***3 этап – организационно- диагностический***

Педагогическим коллективом и медицинским персоналом дошкольного учреждения будет проводиться мониторинг (анкетирование, тесты- опросы, социальные опросы), позволяющие объективно и своевременно оценивать результаты работы по реализации проекта в области взаимодействия с родителями воспитанников в организации рационального питания.

* + 1. ***Продукты проекта:***
* Разработка методического пособия по организации рационального питания в детском саду и дома.
* Разработка перспективного плана работы с родителями на учебный год.
* Выпуск каталога «Овощной марафон», «Полезные и вкусные блюда для детей».
* Составление 10-ти дневного меню, направленного на решение следующих конкретных задач:

- обеспечение максимально, возможного разнообразия питания;

- внедрение родителями в рацион специальных пищевых продуктов для дошкольного питания;

- корректировка рациона по белковому, жировому, углеводному компонентам;

- ограничения потребления поваренной соли;

- прекращение использования кондитерских жиров и маргаринов;

- увеличение потребления пищевых продуктов с пробиотическим действием – молочных продуктов с жизнеспособной микрофлорой;

***Результативность проекта:***

В ходе реализации проекта будут получены следующие результаты, актуальные для педагогического сообщества:

* Разработана система взаимодействия с родителями по организации рационального питания в семье.
* Материалы консультаций по рациональному питанию дошкольников.
* Методические рекомендации по рациональному питанию в детском саду и дома”.

***Для образовательного учреждения:***

* Повысится родительская компетентность в вопросах здорового питания дошкольников ;
* родители будут вовлечены в педагогическую деятельность по организации рационального питания дошкольников;
* родители получат теоретические и практические знания по вопросам здорового питания дошкольников;
* родители овладеют информацией о разнообразии ассортимента блюд и качестве приготовления пищи в домашних условиях и ДОУ для дошкольников;
* **у** родителейсформируется устойчивый интерес к безопасному и здоровому питанию детей, отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления здоровья.

1. **II направление реализации проекта**

**Формирование основ культуры питания как одной из**

**составляющих здорового образа жизни у детей 5 – 7 лет.**

Известно, что навыки здорового питания формируются с детст­ва. Первые детские годы — то самое время, когда у ребенка выра­батываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из клю­чевых факторов, определяющих условия роста и развития ребенка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная, не­достаточность питания способна резко затормозить процессы роста и развития ребенка и даже привести к серьезным заболеваниям.

Вот почему с правилами рационального питания важно знако­мить детей с самого раннего возраста. Но как быть, если малыш принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая пред­почтение различным вредным лакомствам? Конечно, нужно заинте­ресовать, увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре.

Значение игровой деятельности, способствующей развитию до­школьников, хорошо и давно известно. Особая роль отводится ди­дактическим играм. В игре формируются и раз­виваются интеллектуальные, нравственные и эмоционально-волевые стороны личности ребенка. Содержание дидактических игр форми­рует у детей правильное отношение к нормам и правилам общест­венной жизни, предметам окружающего мира.

При подборе игр мы учитывали основные принципы здоровьесберегающих технологий, особенности развития детей дошкольного возраста, нормы и рекомендации базовой программы «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.

Дидактические игры, развивающие навыки здорового питания, несут в себе множество функциональных задач:

* способствуют формированию у детей интереса и готовности к  
  соблюдению правил рационального питания;
* углубляют знания и представления о продуктах питания, их  
  влиянии на организм человека;
* развивают познавательную активность;
* способствуют эмоционально-волевому развитию, обогащению и  
  активизации словаря; развитию словесно-логического мышления, воображения, внимания;

• способствуют развитию игровой деятельности, навыков общения и партнерства.

Игры могут органически входить в педагогический процесс — как самостоятельный вид деятельности или как часть занятия. Бла­годаря содержанию они могут использоваться в работе по ознаком­лению детей с окружающим миром по темам: «Правильное питание», «Здоровый образ жизни», «Культура здоровья» и др.

Особенность игр — их вариативность. Педагог может само­стоятельно выбрать вариант игры, раздаточный материал, время проведения.

***6.1. Рекомендации по проведению работы с детьми***

Занятия с детьми проводится 25 - 30 минут в течение всего учебного года 1 раза в месяц. В процессе воспитания здорового образа жизни у детей, наряду, с занятиями, в ходе которых также решаются задачи по закреплению словаря, в обязательном порядке необходима предварительная работа, которая ведется в свободное от занятий время с опережением данных занятий на одну неделю.

Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы используется наглядность для более эффективного восприятия ребенком поданного материала.

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, в ходе работы педагог в обязательном порядке должен также заботится и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно - профилактического действия.

*Цели и задачи занятий*

*Цель занятий* - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Данная цель реализуется посредством следующих задач:*

* Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем .
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
* Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.
  1. **Оценка успешности развития ребенка**

При оценке успешности развития ребенка оцениваются:

1. Эффективность условий образовательной среды, созданной для стимулирования развития ребенка в ходе реализации проекта «Питание дошкольника». Эффективность условий определяется иррационально, через отслеживание таких показателей, как комфортность, благоприятный эмоциональный фон, настроение, проявление активности, и качественно – через насыщенность предметно-развивающей среды. Результаты оценки условий развития ребенка позволяют спроектировать дальнейшее совершенствование образовательной среды.
2. Предусмотрена количественная оценка степени реализации познавательных (теоретических и практических) возможностей ребенка. Критерии диагностики (см. Приложение 1). Возможна качественная и иррациональная оценка результатов продуктивной деятельности (рисунки, поделки, аппликации, рассказы, стихи по теме исследования и т.д.). Результаты диагностики позволяют спроектировать индивидуальную работу с каждым ребенком, предложить родителям какие-либо методические рекомендации.
3. Особенности личностного развития ребенка: инициативность, настойчивость, мотивация, эмпатия, социальная адаптированность, коммуникативные навыки, осознание себя как субъекта собственной жизнедеятельности. Результаты оценки особенностей личностного развития ребенка позволяют спроектировать направления индивидуальной работы, особенности работы с его семьей.  
    ***6.3. Продукты проекта:***

* Перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста на учебный год по теме исследования.
* Подборка конспектов занятий, развлечений, дидактических игр, игровых заданий по формированию основ здорового образа жизни, правильного питания.
* Сборники стихов, загадок , поговорок о продуктах питания
* Алгоритмы «Моем руки», «Как накрывать на стол» и др.
* Творческие проекты о полезных продуктах питания
* Фотовыставки
* Дидактические игры, созданные средствами Microsoft Office. (мультимедиа-презентации)

***Результативность проекта:***

В ходе реализации проекта будут получены следующие результаты, актуальные для педагогического сообщества:

* Разработана система работы с детьми по формированию основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
* Разработаны методические рекомендации, дидактический материал для воспитательно-образовательной работы с детьми по вопросу здорового питания дошкольников.

***Для образовательного учреждения:***

* У детей сформировано представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развита готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
* Дети владеют знаниями о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья.
* Дети освоили практические навыки рационального питания.
* У детей сформированы представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.
* Развиты творческие способности и кругозор.

**7. III направление реализации проекта**

**«Повышение компетентности педагогов ДОУ в вопросах**

**рационального питания дошкольников»**

**7.1. Перспективный план работы педагогов ДОУ по внедрению проекта  
«Питание дошкольника»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Лекции** | **Практические занятия** | **Формы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Теоретические и практические подходы к организации правильного питания** | | | |
| 1.1. | Знакомство с [основными действующими нормативными документами по вопросам питания детей и подростков](http://www.detnadzor.ru/ntd_list.html) | 3 | 2 | Круглый стол |
| 1.2. | «Питание дошкольника» | 2 |  | Презентация проекта |
| 1.3. | Проектирование и оформление предметно-развивающей среды в группах, реализующих проект. Подбор и оформление дидактического материала, пособий. Изготовление атрибутов. | 2 | постоянно |  |
| 1.4. | «Организация питания в современном ДОУ» | 1 | 1 | МО |
| 1.5. | «Современный ребёнок и значение организации рационального питания в сохранении  его здоровья» | 1 | 1 | Семинар |
| 1.6. | «О правилах хорошего тона за столом» | 1 | 1 | Педагогический совет |
| 1.7. | 1. «Приятного аппетита!»  (Блюда для детей, оригинальное оформление) 2. «Овощной марафон» (поделки) | 2 | 2 | Выставка |
| 1.8. | Клуб  «Поварёнок» 1. «Вкусная и здоровая пища каждый день»  2. Практикум:  «Национальные блюда из творога»  3. Практикум: «Кулинарный шедевр» | 3 | 3 | Мастер-класс |
| 1.9. | Спортивно-речевое развлечение  «Витаминная страна» | 1 | 1 | День здоровья |
| 1.10. | «Использование художественного слова  при формировании КГН у детей» | 1 | 1 | Открытый просмотр |
| 1.11 | «Сервировка и правила хорошего тона за столом» | 1 | 1 | День открытых дверей |
| 1.12 | «Обеспечение деятельности ОУ по созданию условий организации питания детей» | 1 | 1 | Тематическая проверка |
| 1.13 | «Этикет за столом» | 1 | 1 | Открытый просмотр |
| 1.14 | Питание, как ключ к эмоциональному и физическому здоровью | 1 | 1 | Круглый стол |
| **2** | **Образовательные здоровьесберегающие программы и технологии** |  |  |  |
| 2.1. | Изучение опыта работы педагогов ОУ г. Волжского, работающих по программе «Разговор о правильном питании», способ интеграции содержания программы в образовательный процесс. | 2 | 2 | Круглый стол |
| 2.2. | Изучение и внедрение в практику работы пособия «Будь здоров» Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. М, 2011. | 2 | 2 | Мастер-класс |
| 2.3. | Изучение методических рекомендаций Организация рационального питания детей в ДОУ. Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж 2008. | 2 | 2 |  |

Гигиеническое обучение и воспитание детей дошкольного возраста

**Младший дошкольный возраст**

**3 – 4 года**

**Средний дошкольный возраст**

**4 – 5 лет**

**Старший дошкольный возраст**

**5- 6 лет**

Формы образовательной деятельности

- фронтальные

- индивидуальные

- групповые

- фронтальные

- индивидуальные

- групповые

- индивидуализированная

- фронтальные

- индивидуальные

- групповые

- индивидуализированная

- парная

- звеньевая

**Методы обучения и воспитания**

- наглядные в сочетании со словесными;

- практические (обучение методам гигиены полости рта, контролируемая чистка).

**Формы обучения и воспитания**

- игра-занятие;

- занятие-сказка;

- дидактические игры

**Методы обучения и воспитания**

- словесные в сочетании с наглядными;

- репродуктивный;

- частично-поисковый;

- моделирование ситуаций;

- практические (обучение методам гигиены полости рта, контролируемая чистка).

**Формы обучения и воспитания**

- занятие;

- занятие-сказка;

- дидактические игры (как часть занятия);

- экскурсии.

**Методы обучения и воспитания**

- словесные;

- наглядные;

- репродуктивные;

- проблемные;

- исследовательсикие;

- практические (обучение методам гигиены полости рта, контролируемая чистка)

**Формы обучения и воспитания**

- занятия: КВН, викторина, путешествие;

- дидактические игры (как часть занятия);

- экскурсии;

- интегрированные занятия.

Сочетание методов и форм санитарно-просветительной работы и обучения гигиене полости рта

**7.2. Определение результатов образования**

Вопрос о возможностях определения результатов образования становится сегодня весьма актуальным. При определении результатов образования и форм их предъявления необходимо учитывать объективные условия функционирования образовательного учреждения.

Параметры, критерии оценки результатов образования и формы их предъявления должны быть корректны по отношению к контингенту детей:

* по возрасту;
* по уровню психического и физического развития;
* по уровню обученности.

Фактически, существует три группы показателей результатов образования:

1. Количественные показатели, которые можно выразить в цифрах, процентах.
2. Качественные показатели (описание уровней проявления качества). Например, соответствие стандартам: санитарным правилам и нормам, другим федеральным нормативам, действующим образовательным стандартам, удовлетворенность родителей и воспитанников условиям обучения и его результатами, творческом потенциале педагогических кадров, о морально-психологическом климате в образовательном учреждении. Данные по этим показателям можно получить путем опроса, социологического исследования, экспертной оценки.
3. Иррациональные показатели, которые относятся к внутренним ценностным переживаниям личности, их сложно обнаружить, выявить, описать и оценить. Оценка этих показателей возможна на основе наблюдения, интуиции, создания условий и ситуаций для их возникновения на более или менее фиксируемом уровне.

**Оценка профессионального мастерства педагогов**Качественная оценка профессионального мастерства педагога происходит в двух направлениях:

1 направление – педагогов оценивает администрация – заполняется лист оценки педагогической ситуации.

2 направление - педагогов оценивает коллектив – в конце учебного года проводится анонимное анкетирование по оценке проделанной работы за год в данном направлении.

**Приложение1**

**Материал для работы с детьми**

**Дидактические игры и игровые задания для детей**

**Правильное питание**

**«Магазин полезных продуктов»**

**Цели.** Развивать навыки здорового питания. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить видовые понятия.

***В комплект игры входят:*** вывеска «Магазин полезных продук­тов» и набор карточек с изображениями продуктов питания (по выбору педагога).

Описание игры

Игре предшествует беседа о правильном питании.

**1. Игровое задание «Полезные и вредные продукты».**

Детям демонстрируется большая картинка с изображением вы­вески «Магазина полезных продуктов». Педагог заранее в произволь­ном порядке расставляет на трех полках магазина (в качестве полок магазина используется наборное полотно) по пять перевернутых карточек с изображениями продуктов питания из трех групп: «кру­пы», «овощи», «молочные продукты», а также добавляет пять карто­чек с изображениями вредных продуктов. Далее педагог объясняет детям, что в этом магазине должны продаваться только полезные для организма человека продукты питания, но поставщики магазина не всегда соблюдают это правило. Он предлагает убрать с полок магазина вредные для организма человека продукты и объяснить свой выбор. Дети по очереди переворачивают карточки, рассматри­вают их, называют продукт и делают выбор, комментируя свои дей­ствия: *«Это — морковь. Морковь — овощ, в ней много витаминов. Морковь* — *полезный продукт и может продаваться в этом магазине», «Это — чипсы, они очень вредные для организма человека. Я убираю их с полки».*

Когда все карточки будут перевернуты, и на полках останутся только полезные продукты, игра заканчивается, педагог благодарит детей за помощь магазину. В дальнейшем педагог может использо­вать для игры другие группы продуктов питания.

**2. Игровое задание «Объедини в группы».**

Педагог предлагает детям объединить продукты в группы, рас­ставить на отдельные полки и прокомментировать свои действия. Например: *«Морковь, помидор, тыква — это овощи. Я положу их рядом, на одну полку», «Молоко, кефир и йогурт — это молочные продукты, поэтому я тоже поставлю их вместе».*

Если дети испытывают затруднения, педагог сам называет груп­пы продуктов — «овощи», «молочные продукты», «крупы».

**3. Игровое задание «Продолжи ряд».**

Педагог предлагает рассмотреть отдельные группы продуктов на полках — «крупы», «молочные продукты», «овощи» — и допол­нить эти группы новыми продуктами. Дополнить группы можно либо «сделав заказ поставщикам», либо «взять недостающие про­дукты со склада». Педагог выбирает вариант исходя от уровня подготовленности детей.

1. ***вариант: «Заказ поставщикам».* В** игровом задании не исполь­зуются карточки. Дети по очереди называют продукты, не представ­  
   ленные в группе (продолжают ряд). Например: *«В магазине мало  
   овощей. Есть только морковь, помидор, тыква, поэтому мы хотим  
   заказать капусту, фасоль...»*
2. ***вариант: «Привезти продукты со склада».*** Педагог выклады­вает карточки с изображениями продуктов и объясняет, что это —  
   «продуктовый склад». Дети их рассматривают, называют и относят  
   к уже представленным группам продуктов на полках: *«Это творог,  
   его делают из молока. Я поставлю его на полку к молочным продук­там».*

**4. Игровое задание «Что изменилось?»**

Когда все карточки будут расставлены по полкам, педагог уби­рает («покупает») все продукты, оставляя только полку с овощами. Он предлагает детям внимательно рассмотреть продукты на этой полке и запомнить их последовательность. Затем дети закрывают глаза, а педагог в это время изменяет последовательность картинок либо производит замену. Дети открывают глаза и отвечают на вопрос педагога: *«Что изменилось?»* Например: *«Исчезла морковь, и поменя­лись местами помидоры и капуста».*

**«Реклама»**

**Цели.** Продолжать развивать у детей желание употреблять в пищу полезные продукты. Учить детей связному рассказу по опор­ным карточкам-символам с выделением существенных признаков. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру. Разви­вать творческие, артистические способности.

***В комплект игры входят:*** вывеска «Магазин полезных продук­тов», шесть карточек-символов и 15 маленьких карточек с изобра­жениями полезных продуктов (например: помидор, тыква, яблоко, банан, апельсин, творог, молоко, греча, рис, черника, черная смо­родина, хлеб, земляника, слива, грецкий орех).

**Описание игры**

Педагог выставляет на наборное полотно большую картину с изображением вывески «Магазина полезных продуктов» и объяв­ляет, что сегодня в магазине проводится День рекламы полезных 'продуктов.

Прорекламировать продукт предлагается по определенной схеме.

1. Название продукта, принадлежность к группе *(фрукты, овощи,  
   крупы, молочные продукты...* и т. д.).
2. «Адрес продукта» *{где растет, откуда привозят...).*
3. Описание внешних качеств *(размер, форма, цвет).*
4. Вкусовые качества *(сладкое, соленое, кислое, ароматное...).*
5. Как можно употреблять в пищу *(сырое, вареное; какие блюда можно приготовить).*
6. Чем полезно человеку *(улучшает зрение, полезно для сердца...***и** т.д.).

Перечисляя пункты схемы, педагог закрепляет на наборном по­лотне карточки-символы.

Затем педагог приводит пример рекламы моркови: *«Уважаемые покупатели! Разрешите представить вашему вниманию морковь! Морковь* — *это овощ, она растет на грядке в огороде. Морковочка яркого оранжевого цвета, сладкая на вкус, очень сочная и хрустящая. Ее можно есть и сырой, и вареной, делать из нее вкусные салаты, добавлять в супы. Из моркови также можно приготовить: морковное пюре, запеканку и даже пирог! Ах, какой полезный и вкусный из моркови получается сок! Морковь очень полезна: она укрепляет наши зубы, зрение, делает красивой кожу лица, а еще морковь ценят за то, что она помогает детям быстрее расти. Покупайте морковку, растите на здоровье!»*

Затем педагог раскладывает перед детьми карточки с изображе­ниями различных продуктов питания, предлагает рассмотреть их и выбрать те, которые они хотели бы прорекламировать. Дети по очереди рекламируют полезные продукты. Лучшие рекламы отмечаются  
призами.

**«Кушайте на здоровье!»**

**Цели.** Формировать у детей представление о необходимости за­боты о своем здоровье, о важности правильного питания как состав­ной части сохранения и укрепления здоровья. Закрепить у детей знания и представления о продуктах питания, их влиянии на орга­низм человека. Воспитывать познавательный интерес к окружающе­му миру.

***В комплект игры входят:*** вывеска «Магазин полезных продук­тов», набор из 8 карточек-символов «Для чего полезны» — «Полезно для мышц»; «Полезно для укрепления скелета, костей»; «Полезно для сердца»; «Полезно для глаз»; «Полезно для зубов»; «Полезно для роста»; «Продукты красоты»; «Пища для ума» — и набор карточек с изображениями продуктов питания, представленных в таблице «Полезные свойства продуктов» (по выбору педагога).

**Описание игры**

Перед детьми выкладывается вывеска «Магазин полезных про­дуктов». Педагог предлагает детям подумать и ответить: почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чем их польза, какие органы и системы человека они укрепляют?

Ответы детей педагог сопровождает показом карточек-символов. Если дети не смогли назвать некоторые полезные свойства продук­тов, педагог сам дополняет целевой ряд, выставляет и называет кар­точки-символы:

* «Полезно для мышц» («Делают нас сильными»);
* «Полезно для укрепления скелета, костей»;
* «Полезно для сердца»;
* «Полезно для глаз (зрения)»;
* «Полезно для зубов»;
* «Полезно для роста»;
* «Продукты красоты» («Для красоты волос, ногтей, кожи»);
* «Пища для ума» («Укрепление памяти, внимания и т. д.»).  
  Педагог отбирает три карточки-символа (например: «Полезно

для укрепления скелета, костей»; «Полезно для зубов»; «Полезно для глаз (зрения)») и выставляет их поочередно возле каждой продукто­вой полки в магазине (на наборном полотне). Затем он выкладывает перед детьми карточки с изображениями продуктов питания (мор-

ковь, черника, творог, молоко, рис, яблоко, сыр, лук, зелень, зеле­ный горошек, тыква). Дети рассматривают карточки, называют их и расставляют на полки в соответствии с карточкой-символом. В слу­чае затруднения педагог объясняет полезные свойства продуктов. В процессе игры педагог обращает внимание детей на то, что неко­торые продукты укрепляют сразу несколько органов и систем — например, творог укрепляет и зубы, и скелет человека.

В следующем варианте игры перед продуктовыми полками вы­ставляются другие карточки-символы и другой набор карточек с изображениями продуктов питания.

**Полезные свойства продуктов**

|  |
| --- |
| Полезно для мышц Молоко, кефир, творог, рыба, зелень, крупы  Полезно для укрепления костей Молоко, творог, сыр, кефир, йогурт, зелень, крупы, фасоль, горох  Полезно для сердца Яблоко, груша, орехи, черника, малина, клубника, фасоль  Полезно для глаз (зрения) Морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог  Полезно для зубов Яблоки, капуста, огурец, сыр  Полезно для роста Зелень, лук, морковь, крупы, черный хлеб, сырые овощи, фрукты  Продукты красоты Орехи, рыба (морепродукты), кефир, йогурт, сыр, овсянка, пшено, банан, грейпфрут  Пища для ума Клюква, черника, орехи, рыба, свекла, капуста |

В процессе игры педагог обращает внимание детей на то, что разделение продуктов на группы по степени полезных свойств на организм человека очень условно!

**«Магазин загадок»**

**Цели.** Продолжать развивать навыки здорового питания. Обога­щать и активизировать словарь детей. Развивать познавательную ак­тивность. Расширять представления о продуктах правильного пита­ния. Развивать игровую деятельность, навыки общения и партнерства.

***В комплект игры входят:*** вывеска «Магазин полезных продук­тов», набор из 8 карточек-символов «Для чего полезны» и набор карточек с изображениями продуктов питания, представленных в таблице 1 (по выбору педагога).

**Описание игры**

***1 вариант.*** Педагог предлагает детям вспомнить и ответить на  
вопросы: почему важно употреблять в пищу полезные продукты,  
в чем их польза, какие органы и системы человека они укрепляют?  
Он выставляет перед детьми карточки-символы «Для чего полезны». С помощью считалки выбирается ребенок-водящий. Осталь­ным игрокам раздаются карточки с изображениями различных продуктов (молоко, лук, овсянка, клюква, грейпфрут, грецкий орех, щука, творог, горох, малина...).

Водящий выбирает любую карточку-символ, показывает ее иг­рокам и говорит: *«Покажите мне продукты, которые укрепляют зре­ние человека».* Те игроки, у которых карточки соответствуют данному символу (т. е. полезны для зрения), поднимают и показывают их водящему. Водящий оценивает ответы игроков. В случае затрудне­ний педагог помогает определить правильность ответов.

***2 вариант.*** Игра состоится по тому же принципу, что и в  
первом варианте, но кроме водящего, который показывает кар­  
точку-символ, выбирается еще один водящий. Второй водящий  
не должен видеть, какую карточку-символ показывает первый во­дящий (он становится к нему спиной). Ему предлагается угадать  
карточку-символ по тем карточкам, которые поднимают остальные игроки.

**«Вежливый магазин»**

**Цели.** Развивать навыки здорового питания. Воспитывать у детей умение различать признаки и качества предмета, развивать наблю­дательность. Развивать у детей связную речь: умение описывать предмет, использовать в рассказах сравнения. Развивать артистиче­ские, коммуникативные способности; формировать готовность со­трудничать со сверстниками и взрослыми. Воспитывать привычку всегда быть вежливыми, уважительно относиться к труду продавца.

***В комплект игры входят:*** вывеска «Магазин полезных продук­тов», 10—15 карточек с изображениями различных продуктов пита­ния (по выбору педагога).

**Описание игры**

Педагог заранее расставляет на наборное полотно — «полки ма­газина» — 10—15 карточек с изображениями различных продуктов питания (по выбору педагога). Педагог загадывает детям загадки:

— Разные продукты —

Овощи и фрукты,

Молоко, салат —

Здесь на полках стоят.

Узнаем этот дом мы по блеску витрин,

Догадались, друзья, — мы идем в... *{магазин).*

Крупы, сыр и огурцы Продают нам... *{продавцы).*

Учитель Федор Кузьмич Купил в магазине кулич, А писатель Максим Иванов Приобрел килограмм огурцов. Рады здесь посетителю всякому И обращаются к ним одинаково. Будь ты писатель, преподаватель — В магазине ты... *{покупатель).*

Педагог предлагает детям разделиться попарно на «продавцов» и «покупателей». «Покупатель» должен рассмотреть и выбрать любой продукт на полке магазина (на наборном полотне). Затем, не назы­вая продукт, он должен так описать его (назвать его свойства, каче­ства, то, что из него можно приготовить, чем он полезен), чтобы «продавец» сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Пары по очереди выходят к наборному полотну и выполняют игровое задание.

Пример.

*Покупатель: «Здравствуйте, я хочу купить продукт белого цвета, он жидкий. Его можно пить или варить на нем кашу». Продавец: «Это молоко?» Покупатель: «Да!» Продавец: «Пожалуйста, возьмите».*

Далее пары «продавец» — «покупатель» меняются ролями, и игра продолжается. Во время игры педагог обращает внимание детей на вежливые манеры общения покупателя и продавца. При необхо­димости он напоминает детям вежливые слова и выражения. После игры самым вежливым «продавцам» и «покупателям» присваиваются почетные звания «Самый вежливый продавец» и «Самый вежливый покупатель».

**«Поварята»**

**Цели.** Развивать навыки здорового питания. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Упраж­нять детей в классификации, сравнении, обобщении. Закреплять знания о полезных продуктах питания. Развивать коммуникативные способности.

***В комплект игры входят:*** карточки с изображениями готовых блюд (суп, каша, салат, компот, винегрет, запеканка, ватрушка, ва­ренье, пюре, сок, пирог, омлет, голубцы, плов, котлеты, мюсли) и карточки с изображениями продуктов питания.

Описание игры

Педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара Поварешкина и предлагает детям отгадать загадку:

Дайте повару продукты —

Сахар, ягоды и фрукты, —

И тогда без промедленья

Сварит он для нас... *(варенье)\*

Педагог предлагает детям стать помощниками повара Пова­решкина — поварятами. Он раздает детям карточки с изображе­ниями готовых блюд: «суп», «каша», «компот», «ватрушка». Затем педагог или ведущий (который выбирается по считалке) показы­вает поочередно карточки с изображениями продуктов питания: «молоко», «яблоко», «мука», «картофель», «капуста», «творог», «сливочное масло», «яйцо», «лук», «груша», «брусника», «огурец», «кефир», «морская капуста», «рис». Если один из поварят считает, что этот продукт необходим для приготовления его блюда, он на­зывает продукт, изображенный на карточке, и берет ее себе. После того как нужные карточки будут отобраны, поварята рассказывают о своих блюдах, раскладывая карточки и называя их. Например:

*«Я готовил рисовую кашу. Для ее приготовления я взял молоко, рис*

*и масло», «Я готовил суп (щи). Для его приготовления я взял капусту,*

*морковь, картофель, лук, зелень».* н Дальнейшие варианты блюд продумывает сам педагог, используя

карточки с изображениями готовых блюд.

**«Меню для сказочных героев»**

**Цели.** Закреплять у детей знания и представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и сис­темы человека. Продолжать формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье. Воспитывать у детей желание оказать помощь.

***В комплект игры входят,*** плоскостная фигура повара Повареш­кина, восемь карточек с изображениями сказочных персонажей и набор карточек с изображениями продуктов питания.

Описание игры

Педагог устанавливает на наборном полотне плоскостную фигу­ру повара Поварешкина и объясняет детям, что на этот раз к повару придут необычные гости — сказочные герои. Повар Поварешкин хочет угостить их не только вкусными, но и полезными блюдами. Далее педагог предлагает детям помочь повару составить меню для сказочных героев.

Первой в гости к повару Поварешкину приходит Дюймовочка: на наборное полотно выставляется ее плоскостное изображение, дети вспоминают и называют сказку с участием данной героини.

Педагог просит детей подумать, какие продукты питания будут особенно полезны Дюймовочке, и выкладывает карточки с изобра­жениями продуктов: морковь, шоколадный батончик, зелень, лук, крупы, черный хлеб, чипсы. Дети высказывают свои предположе­ния, предлагают различные варианты продуктов, выставляя карточ­ки с их изображениями напротив сказочного персонажа. Пример рассуждения: *«Дюймовочка — очень маленькая девочка, чтобы подрас­ти, ей нужно есть больше таких продуктов, как морковь, зелень, лук, крупы, черный хлеб, сырые овощи, фрукты».*

Затем педагог предлагает детям рассмотреть образовавшуюся рядом с Дюймовочкой группу продуктов (продукты, полезные для роста) и составить меню, то есть назвать блюда, которые можно приготовить, используя имеющиеся продукты. Например: *«На зав­трак можно приготовить гречневую кашу. На обед — суп, добавив в него морковь, зелень, лук, и не забыть подать к супу хлеб. Вечером можно потушить овощи, а из фруктов сварить компот».*

Далее педагог предлагает детям показать Дюймовочке специаль­ную зарядку «Достань яблоко», которая поможет ей немного подрасти.

**Зарядка «Достань яблоко»**

Раз, два, три, четыре, пять, *Шаги на месте.*

Мы идем в фруктовый сад!

Посмотри, какие *Исходная позиция (далее* — *и. п.):*

Яблони большие! *стоя, руки опущены вниз. Встать*

*на носки, поднять руки через сторо­ны вверх, вернуться в и. п.*

Ручкой левой потянись, *Из и. п. левую руку поднять вверх,*

За яблочко ухватись. *потянуться за рукой, зажать паль-*

*цы в кулак, вернуться в и. п.*

Ручкой правой потянись, *Из и. п. правую руку поднять вверх,*

За яблочко ухватись. *потянуться за рукой, зажать паль-*

*цы в кулак, вернуться в и. п.*

Дотянись, давай! *Из и. п. встать на носки, поднять*

Плоды собирай! *руки вверх и сцепить их над головой*

*в «замок», вернуться в и. п.*

Следующий гость повара Поварешкина — Кролик из сказки про Винни-Пуха. Педагог снова предлагает детям выбрать продукты для сказочного героя. Дети рассуждают: *«Кролик плохо видит, он носит очки. Значит, ему будут полезны продукты, укрепляющие зрение, на­пример морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог».*

Затем педагог предлагает составить меню для Кролика, т. е. на­звать блюда, которое можно приготовить, используя продукты, пред­ставленные в группе. Например: *«Из творога можно испечь ватруш­ку, из черники приготовить джем. Сварить гороховый суп. Из поми­доров, лука и зелени сделать салат. Из абрикосов сварить компот,*

*а морковку просто натереть на терке и подать в сыром виде. Тыкву добавить в кашу».*

Педагог выясняет у детей, как еще можно помочь своим глазам, и предлагает показать Кролику гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз

1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Повторить  
   4—6 раз.
2. Погладить в течение 1 минуты веки кончиками (подушечка­  
   ми) пальцев.
3. Делать круговые движения глазами: налево — вверх — напра­во — вниз — направо — вверх — налево — вниз. Повторить 10 раз.
4. Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца,  
   медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая  
   обратно. Повторить 5 раз.

Следующий гость повара Поварешкина — Илья Муромец. Илья Муромец — богатырь, силач, ему необходимы продукты для укреп­ления мышц: молоко, сыр, кефир, рыба, зелень, крупы. Аналогично предыдущим составляется меню для Ильи Муромца. В конце заня­тия дети выполняют небольшой комплекс упражнений с гантелями: «Зарядка Ильи Муромца».

В последующем в игру можно вводить других сказочных персо­нажей и усложнять игровые задания. Например: *«Придумайте ре­цепт красоты для Василисы Прекрасной,* (из продуктов, укрепляющих ногти, волосы, а также полезных продуктов для кожи)», *«Составьте меню для укрепления зубов Щелкунчика», «Вспомните продукты, кото­рые называют „пищей для ума "* (продукты, улучшающие память, вни­мание и т.д.)», *«Составьте меню для Незнайки», «Откройте тайну Кощея, догадайтесь, что ест Кощей, чтобы его скелет был таким прочным?», «Помогите Трусливому Льву укрепить свое сердце. Со­ставьте меню для Льва».*

В конце занятия педагог обращает внимание детей на то, что продукты, которые они выбирали для разных сказочных персона­жей, часто совпадали, например молочные продукты полезны и для укрепления скелета, и для мышц, и для красоты, а ягоды, овощи и фрукты нужны всем сказочным персонажам. Поэтому, чтобы быть сильными, умными, красивыми, а самое главное — здоровыми, нужно есть разнообразную пищу, но обязательно только полезную!

**«Загадки повара Поварешкина»**

**Цели.** Развивать у детей интерес и положительное отношение к здоровому питанию. Развивать словесно-логическое мышление, во­ображение, внимание. Упражнять детей в согласовании прилагатель­ных с существительными. Обогащать и активизировать словарный запас. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Воспитывать любознательность.

***В комплект игры входят:*** плоскостная фигура повара Повареш­кина; карточки с изображениями готовых блюд, карточки с изобра­жениями продуктов питания.

**Описание игры**

Педагог устанавливает на наборном полотне плоскостную фигу­ру повара Поварешкина, объясняет детям, что на этот раз повар приготовил для них загадки, и предлагает попробовать их разгадать.

**1. Игровое задание «Как называется?»**

Педагог выкладывает перед детьми карточку с изображением готового блюда — «каша», вокруг нее раскладывает карточки с изоб­ражениями разных круп: «греча», «рис», «перловка», «геркулес», «пшено». Затем он предлагает детям ответить, как будут называться каши из этих круп? Примеры ответов: *«Каша из гречи* — *гречневая», «Каша из риса* — *рисовая»* и т. д.

Затем педагог предлагает детям вспомнить, какие еще крупы кроме представленных они знают, и просит ответить, как будут на­зываться каши из этих круп.

Далее педагог выкладывает перед детьми карточку с изображением готового блюда — «суп», а вокруг нее — карточки с изображениями разных продуктов: «свекла», «рыба», «капуста», «огурец». Далее педа­гог предлагает детям ответить, как будет называться суп, если в него добавить каждый из этих продуктов. *(Борщ, уха, щи, рассольник.)*

**2. Игровое задание «Какой? Какая? Какое?»**

Педагог выкладывает перед детьми карточки с изображениями готовых блюд: «пирог», «варенье», «сок», «ватрушка», «пюре», пред­лагает рассмотреть и назвать их.

Далее педагог демонстрирует карточку с изображением черники и предлагает детям ответить, как могут называться предложенные готовые блюда из черники.

Дети отвечают: *«Черничный пирог, черничное варенье, черничный сок».*

Далее педагог демонстрирует карточку с изображением яблока или груши, и игра продолжается по тем же правилам.

*Усложнение.*

Педагог выкладывает карточки с изображениями готовых блюд: «пюре», «сок», «салат», «запеканка», «пирог». Затем, демонстрируя карточку с изображением свеклы, он предлагает ответить, как могут называться предложенные готовые блюда из этого овоща. Педагог просит детей быть внимательными и не называть несуществующих блюд, например свекольного пирога! Дети отвечают: *«Свекольное пюре, свекольный сок, свекольный салат».* Далее педагог предлагает назвать блюда из моркови, тыквы и т.д.

**3. Игровое задание «Продолжи пословицу, поговорку».**Педагог называет первую часть пословицы или поговорки, а дети

заканчивают ее. Примеры пословиц и поговорок: «Кашу маслом... *(не испортишь)»,* «Когда я ем... *(я глух и нем)»,* «Аппетит приходит... *(во время еды)»,* «Без капусты щи... *(пусты)»,* «Был квас, да не было... *(вас)»,* «Дорога ложка... *(к обеду)»,* «За обедом хлеб всему... *(голова)»,* «Не красна изба углами, а красна... *(пирогами)»,* «Овощи хороши в... *(щи)».*

**4. Игровое задание «Зашифрованное слово».**

Педагог последовательно выкладывает перед детьми карточки с изображениями фруктов, овощей и орехов: «слива», «клюква», «аб­рикос», «земляника», «капуста», «арахис». Он объясняет, что этот ряд карточек — зашифрованное название любимого торта повара Поварешкина, и предлагает расшифровать слово, выделив началь­ные буквы в названиях овощей, фруктов и орехов. *(«Сказка».)*

Далее педагог добавляет карточки с изображениями овощей, фруктов и орехов и предлагает детям самостоятельно «зашифровать» какое-нибудь слово. Например: коса, сом, зола, кот, сок, плот, гол.

**5. Игровое задание «За покупками».**

Перед игрой педагог выставляет на наборное полотно карточки с изображениями различных продуктов питания и устанавливает над ними вывеску «Магазин полезных продуктов».

Затем педагог предлагает детям послушать стихотворение:

Поварята-малыши Собрались готовить щи. Принесли бананы, Гречи полстакана,

Мармелад добавили, Перцем все заправили! Сели ждать у котелка, Когда сварится еда. Зря так ждали малыши — Не понравились им щиТолько зря старались — Голодными остались!

Педагог выясняет у детей, почему щи у поварят не получились, какие продукты нужны для правильного приготовления этого блюда. Затем педагог выдает детям карточки с изображениями готовых блюд, дети по очереди «идут в магазин» и «покупают» нужные «про­дукты» (подходят к наборному полотну и отбирают необходимые карточки). Затем педагог вместе с детьми обсуждает правильность выбора.

Педагог может подбирать карточки к игре исходя от уровня подготовленности детей.

**«Готовим сами». «Чай»**

**Цели.** Познакомить детей с полезными свойствами чая, расши­рить знания о народной медицине. Познакомить детей с процессом Приготовления чая. Воспитывать самостоятельность, желание помо­гать.

***В комплект игры входят:*** «скатерть-самобранка» (нарядная сал­фетка) и 4 карточки — «части рецепта», на которых изображены последовательные действия заваривания чая.

Описание игры

Перед игрой проводится беседа о чае, его полезных свойствах и качествах. Благотворное воздействие чая суммируется в следующих положениях.

* Чай бодрит дух, повышает активность мозга, улучшает память.
* Чай снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует  
  деятельность сердца, кровеносных сосудов, пищеварительной  
  системы.
* Чай замедляет процесс старения, способствует долголетию.

• Чай обладает охлаждающим действием. Через несколько минут  
после чашки горячего чая температура кожи опускается на 1—

2°С, что дает ощущение прохлады и свежести. С холодным чаем я такого эффекта не наблюдается.

* Рассказывая детям о полезных свойствах чая, можно привести несколько рецептов применения чая в народной медицине:
* теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и  
  медом — мочегонное и потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких;
* крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая — средство для промывания глаз при воспалительных процессах век, засорении слизистой оболочки, а также при конъюнктивитах;
* сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в поро­шок сухой чай могут служить средством от ожогов;
* жевание сухого зеленого чая хорошо помогает от тошноты при укачивании в автомашинах и при морской болезни;
* после чаепития улучшаются общее состояние, настроение, вот почему при деловых встречах и в дипломатических кругах пере­говоры часто ведутся за чашкой чая.

В беседе можно рассказать детям о том, что чай выращивают только в теплых странах, что существуют различные его сорта. Детям предлагается рассмотреть разные сорта чая (крупнолистовой, зеленый) и определить, почему их так назвали (у крупнолис­тового — крупные листочки чая, у зеленого чая листочки имеют зеленый цвет). Также можно побеседовать с детьми о традициях чаепития.

Далее педагог предлагает детям вспомнить и рассказать стихи, сказки, пословицы и поговорки о чае и повторить одну из загадок-чистоговорок всем вместе:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Больше греться не хочу. Крышка громко зазвенела. Пейте чай, вода вскипела! *{Самовар.)*

Затем педагог просит детей вспомнить названия предметов чай­ной посуды и проводит с детьми игру на координацию речи и движения «Чайный сервиз».

**Чайный сервиз**

iВот с заваркой толстый чайник — *Дети надувают животик, ставят*Очень важный, как начальник! *одну руку на пояс, другую изгибают,*

*как носик.*Рядом чашки расписные, *Дети приседают, одна рука на*

Ручки гнутые, крутые. *поясе.*

Вот насмешливые блюдца — *Дети кружатся на месте, руки в*

Они кружатся, смеются. *стороны.*

А вот ложечки для чая *Дети вытягиваются вверх, руки*

Скромно головой качают. *смыкают над головой и совершают*

*легкие наклоны в стороны.*

Ну-ка, скатерть, развернись, *Дети наклоняются вперед, разводя*

Чайный ждет тебя сервиз! *руки в стороны.*

Педагог раскладывает перед детьми «скатерть-самобранку» и объясняет детям, что повар Поварешкин пригласил гостей на чае­питие. Детям предлагается помочь повару заварить чай, используя карточки — части рецепта.

Перед детьми в произвольном порядке выкладываются карточки. Дети рассматривают их и раскладывают в правильной последова­тельности, объясняя свои действия: *«Сначала нужно засыпать в за­варочный чайник три чайные ложки чая. Потом заливаем чай горячей водой. После этого чайник нужно накрыть специальной грелкой-куклой, чтобы чай лучше заварился. Когда чай заварился, его наливают в чашку. Чай готов, его можно пить».*

Закончить игру можно приготовлением чая и чаепитием.

**«Готовим сами». «Каша»**

**Цели.** Сформировать у детей представление о каше как об обяза­тельном компоненте в ежедневном меню завтрака. Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру. Воспитывать чувство благодарности к поварам.

***В комплект игры входят:* 4** карточки — части рецепта «Готовим кашу»; карточки готовых блюд: «запеканка», «суп», «ватрушка», «мюсли», «сок», «омлет»; плоскостная фигура повара Поварешкина; 3—4 небольших мешочка с разными крупами.

Описание игры

Незадолго до игры необходимо провести предварительную рабо­ту: прочитать вместе с детьми мифы о подвигах Геракла.

Перед игрой проводится беседа о полезных свойствах раз­личных каш. Педагог рассказывает детям, что обыкновенные ка­ши — это не только вкусные, но и очень полезные блюда, ко­торые могут предотвратить множество болезней и укрепить ор­ганизм человека.

Справочный материал для беседы — «Чем полезны каши»

***Гречневая каша***

Спасает организм от отравлений. Снижает риск сердечно-сосу­дистых заболеваний, способствует заживлению язв желудочно-ки­шечного тракта. Рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы, печени, при атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, .^ожирении.

***Манная каша***

Благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт. Ре­комендуется при хронической недостаточности почек.

***Овсяная каша***

Препятствует образованию тромбов в сосудах, рекомендуется при болезнях сердца. Регулярно употребляя овсянку, можно изба­виться от желудочно-кишечных болезней.

***Каша из крупы пшенички***

Очищает мочевой пузырь и почки, полезна при заболеваниях кишечника. Приготовленная с сахаром и сливочным маслом, по­могает избавиться от кашля. Очень полезна проросшая пшени­ца — она восстанавливает зрение, улучшает память, повышает иммунитет.

***Пшенная каша***

Полезна при болезнях сердечно-сосудистой и нервной систем, сахарном диабете, заболеваниях печени. Укрепляет мышцы,

способствует восстановлению сломанных и поврежденных костей, заживлению ран.

***Рисовая каша***

Укрепляет нервную систему, а по некоторым данным — еще и по­вышает интеллект. Наиболее полезен нешлифованный коричневый рис: употребление его 3 раза в неделю существенно снижает риск ин­фаркта, рака прямой кишки, диабета и ожирения.

***Ячневая, перловая каши***

Каши из ячменя полезны при атеросклерозе, депрессиях. Они улучшают память, замедляют процесс старения, защищают от рака.

После беседы педагог выставляет на наборное полотно плос­костную фигуру повара Поварешкина и предлагает детям ответить на вопрос: «Что вы сегодня сделали утром, когда проснулись?» Дети отвечают: «Умылись, сделали зарядку, позавтракали».

Педагог выкладывает перед детьми карточки — «запеканка», «суп», «ватрушка», «мюсли», «сок», «омлет» — и просит выбрать и выложить на наборное полотно блюда для завтрака. После того как дети выполнят задание, педагог напоминает им о значении завтрака. *(Завтрак придает силы, улучшает настроение и т. д.)*

Затем педагог обращает внимание детей на наборное полотно и просит ответить, какого самого главного блюда для завтрака не хватает. Дети отвечают: «Каши». Далее педагог выясняет у детей, почему каша считается одним из главных блюд. Он при­водит примеры полезных свойств каш из различных круп: на­пример, манную кашу полезно есть перед умственной работой, она очень калорийна и легко усваивается. Гречневая, овсяная — придают энергии и помогают расти. Рисовая богата крахмалом. Вот какие они замечательные! Затем педагог предлагает детям игровое задание: «Назови кашу». Он называет крупу, а дети — название каши: рис — ... (рисовая), греча — ... (гречневая), пше­ница — ... (каша из пшенички, манная), просо — ... (пшенная), овес — ... (овсяная, геркулесовая).

Педагог напоминает детям о том, что геркулесовая, каша по­лучила свое название в честь античного героя — Геркулеса (Ге­ракла). Все свои подвиги он смог совершить потому, что в дет­стве очень любил геркулесовую кашу. Так что тот, кто ест ее, может стать сильным подобно античному герою.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Геракл»

Жил Геракл давным-давно, *Дети шагают на месте, высоко*

Мы расскажем про него: *поднимая колени.*

Очень быстрый был Геракл —*Прыжки на месте, руки на поясе.*

Прыгать он не уставал,

Очень сильный был Геракл —*Из и. п. (стоя, ноги на ширине плеч)*

Даже камни поднимал. *дети наклоняются вперед, доставая*

*руками до пола.*

Очень ловкий был Геракл — *Из и. п. махи руками (имитация*

Далеко копье метал, *броска копья).*

И высокий был Геракл —. *Из и. п. (стоя, ноги вместе) дети*

Он до неба доставал! *тянутся руками вверх.*

Никогда он не болел, *Из и. п. дети наклоняются вперед,*

Потому что кашу ел! *разводя руки в стороны.*

Педагог предлагает детям приготовить кашу. И для того чтобы восстановить дыхание после разминки, проводит с детьми дыхатель­ную гимнастику.

**«Правила питания»**

**Цели.** Развивать и обобщать у детей представления о правилах питания. Учить детей осознанно относиться к своему питанию. Раз­вивать игровую деятельность, навыки общения и партнерства.

***В комплект игры входят:*** карточки — «Правила питания»; вол­чок-рулетка.

**Описание игры**

Перед игрой педагог проводит с детьми беседу об основных правилах питания. Он выясняет, какие правила питания знают дети, почему необходимо соблюдать эти правила. Затем педагог, читая детям стихотворение, выкладывает на наборное полотно карточки-символы «Правила питания».

Правила питания, дружок, не забывай,

Чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай!

Во-первых, кушай вовремя,

Режим ты уважай:

Обед и завтрак с ужином

Смотри не пропускай!

*(Выкладывается карточка «Режим питания».)*

Продукты ешь полезные:

Орехи, виноград...

Каши, фрукты, овощи — в них бодрости заряд!

*(Выкладывается карточка «Полезные продукты».)*

Будь за столом опрятен, Культурен, аккуратен — И будешь, несомненно, Ты сам себе приятен!

*(Выкладывается карточка «Правила этикета за столом».)*

Еще совет полезный Запомни навсегда: Есть грязными руками Нельзя! Нельзя! Нельзя!

*(Выкладывается карточка «Гигиенические правила».)* Педагог предлагает детям рассмотреть и назвать, какие правила изображены на карточках. Дети предлагают свои варианты ответов: *«Перед едой надо мыть руки с мылом», «Есть продукты, полезные для здоровья», «Кушать в определенное время», «Соблюдать правила пове­дения за столом».*

Затем педагог предлагает детям организовать «Клуб знатоков правильного питания» (игра организуется аналогично игре «Что? Где? Когда?»). Знатоки рассаживаются вокруг игрового стола. В центре игрового стола педагог устанавливает волчок со стрелкой, вокруг волчка выкладывает карточки-символы «Правила питания». Игра проходит по раундам. В каждом раунде волчок указывает тему вопросов по карточкам-символам, на которые должны ответить зна­токи. Вопросы знатокам педагог может подобрать самостоятельно, исходя от уровня подготовленности детей.

**Варианты вопросов**

***«Гигиена питания»:***

1. Перечислите ситуации, после которых нужно обязательно  
мыть руки. (Мыть руки нужно: перед едой, после прогулки, после  
посещения туалета...)

2. Закончите пословицу, поговорку: «Мойте руки перед едой — ...  
*(будете здоровы)»,* «Чистота — лучшая... *(красота)»,* «Будь аккуратен,  
забудь про лень... *(чисти зубы каждый день)»,* «Чаще мойся,... *(воды не  
бойся)».*

***«Режим питания»:***

1. Отгадайте загадки: «Без каких трех вещей человек не может  
   жить?» *(Без завтрака, обеда и ужина.),* «Что нельзя съесть на зав­  
   трак? *(Обед и ужин.)*
2. Назовите продукты (или блюда), которые полезно есть на  
   завтрак. Почему?
3. Составь меню на день. *(Дети выкладывают на зоны цифербла­та «Режим питания» карточки готовых блюд: кашу на завтрак, суп  
   на обед и т. д.)*

***«Полезные продукты»:***

1. Назовите продукты питания, которые укрепляют наши зубы.
2. «Как зовут колосок?» На столе раскладываются различные  
   колоски. В блюдца насыпаются крупы. Ребятам предлагается по  
   виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха,  
   овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже  
   назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание  
   детей на форму крупы, ее размеры, цвет.

***«Правила поведения за столом»:***

1. Перечислите правила поведения за столом.
2. Продолжите пословицы: «Когда я ем — я... *(глух и нем)»,* «Кто не  
   умерен в еде... *(враг себе)»,* «Кто аккуратен... *(тот людям приятен).*

В конце игры проводится награждение лучших знатоков пра­вильного питания.

**«Режим питания»**

**Цели.** Закрепить у детей знания и представления о режиме пи­тания, его значении в жизни и здоровье людей. Закрепить умение детей ориентироваться во времени. Закрепить знания о полезных продуктах питания. Воспитывать познавательный интерес к окружа­ющему миру.

***В комплект игры входят:*** циферблат «Режим питания», карточки с изображениями готовых блюд: «каша», «суп», «запеканка», «вине­грет», «плов», «салат», «ватрушка».

**Описание игры**

Игру предваряет беседа о значении режима питания в жизни и здоровье людей. Педагог выясняет у детей, знают ли они, сколько

раз в сутки человеку необходимо есть, какой временной промежуток должен быть между приемами пищи, почему важно соблюдать режим питания. Затем педагог предлагает послушать загадки и от­гадать последнее слово.

Утром солнышко встает, Мама нас к столу зовет. Не откладывай на завтра Вкусный и полезный... *(завтрак).*

Днем играем и гуляем, Но поесть не забываем. Суп, котлеты, винегрет Подают нам на... *(обед).*

В белоснежном колпаке

И с подносами в руке

К нам приходит повар-модник,

Угощает кексом в... *(полдник).*

Ну и всем, конечно, нужен Вечером приятный... *(ужин).*

Педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара Поварешкина и циферблат «Режим питания» и говорит: «Есть у Поварешкина волшебные часы, показывают время, когда мы есть должны».

Показывая на циферблат, педагог объясняет детям, где и каким цветом на циферблате выделены завтрак, обед, полдник и ужин. *(Желтым цветом выделен завтрак, оранжевым* — *обед, зеленым* — *полдник, синим — ужин.)*

**«Полезный завтрак»**

**Цели.** Формировать у детей представление о завтраке как об «обязательном компоненте в ежедневном режиме питания. Закреп­лять знания о полезных блюдах утреннего меню. Развивать словес­но-логическое мышление, воображение, внимание.

***В комплект игры входят:*** циферблат «Режим питания», карточки с изображениями продуктов питания: «молоко», «рис», «яблоко», «груша».

**Описание игры**

Педагог выставляет на наборное полотно циферблат «Режим пи­тания», устанавливает на циферблате «время завтрака» и читает *у* детям стихотворение:

**«Утренний концерт»**

В доме с утра концерт —

Папа залез на буфет,

Мама песни поет

И в барабаны бьет.

Бабушка, словно в цирке,

Крутит тарелку вилкой!

А дед шары надувает

И по дому с ними летает.

И весь этот шум, суета —

Чтоб накормить малыша.

Не ест он, молчит, упирается -

Расти, видно, не собирается!

Не знает он, вот беда,

Что завтракать надо всегда!

Педагог выясняет у детей, знают ли они, чем же полезен завтрак. В беседе педагог объясняет, что за ночь запасы энергии человека истощаются. Организм и мозг нуждаются в топливе для их попол­нения. Пропуск завтрака может привести к развитию заболеваний. Завтракающие люди лучше работают, делают меньше ошибок, у них лучше память, они реже простужаются и болеют гриппом.

Затем педагог разворачивает перед детьми большую салфетку — «скатерть-самобранку», выкладывает на нее карточки с изображе­ниями продуктов питания («молоко», «рис», «яблоко», «груша») и предлагает детям рассмотреть карточки и назвать продукты, которые на них изображены. Затем он предлагает детям помочь повару Поварешкину приготовить завтрак из предложенных продуктов. Дети отбирают карточки для задуманных ими блюд, комментируют свои

действия: *«Из этих продуктов можно приготовить рисовую кашу и компот. Для каши нужно взять рис и молоко, а для компота — яблоко и грушу», «Еще из яблока и груши можно приготовить фруктовый салат или пюре».*

Педагог предлагает другие варианты блюд, побуждает детей при­думывать новые варианты рецептов. Далее можно ввести в игру новый набор карточек с изображениями продуктов питания либо добавить к уже имеющимся карточкам новые. Таким образом педа­гог может предлагать детям различные игровые задания. Например: *«Какие блюда можно приготовить на завтрак (обед, полдник, ужин) из предложенных продуктов?», «Угадайте, какое блюдо из предложен­ных продуктов задумал готовить повар Поварешкин?»*

**Приложение 2**

**Материал для работы с родителями**

**Анкета для родителей**

**Качество питания в детском саду «Гнёздышко»**

*Уважаемые родители!*

В нашем детском саду проводится анкетирование с целью улучшения работы по организации детского питания. Просим вас откровенно ответить на следующие вопросы:

1. Удовлетворяет ли вас в целом питание вашего ребенка в детском саду?  
   \* да;  
   \* нет;  
   \* не знаю.
2. Интересуетесь ли вы информацией о питании детей в детском саду (ежедневным меню, консультациями и т.д.)?  
   \* да;  
   \* нет;  
   \* иногда.
3. Как отзывается ваш ребёнок о питании в детском саду?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какие блюда из меню детского сада с удовольствием ест ваш ребёнок?\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Что ребёнок категорически не любит?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Какие блюда вы бы исключили из меню детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Что, на ваш взгляд, необходимо добавить в меню?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Знакомо ли вам понятие «натуральные нормы детского питания»?  
   \* да;  
   \* нет;  
   \* в первый раз слышу.
9. Как вы считаете, что такое здоровое питание?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Уделяете ли вы внимание здоровому питанию в своей семье?  
    \* да;  
    \* нет;  
    \* не считаю нужным.
11. Что вам мешает уделять внимание здоровому питанию ребёнка?  
    \* это отнимает много времени;  
    \* не владею информацией о здоровом питании;  
    \* не хочется создавать себе лишних проблем.
12. Согласны ли вы с тем, что питание ребёнка в ДОУ и в семье должно сочетаться?  
    \* да;  
    \* нет;  
    \* не знаю.
13. Какие навыки культуры питания вы прививаете ребёнку в семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
14. Оцените питание в нашем детском саду по пятибалльной шкале:  
    \* 1 балл;  
    \* 2 балла;  
    \* 3 балла;  
    \* 4 балла;  
    \* 5 баллов.  *Благодарим за сотрудничество!*

**Консультации для родителей**

**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА**

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

1. **не принуждать**. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **не навязывать**. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. **не ублажать**. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **не торопить**. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожёваный кусок.

5. **не отвлекать**. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **не потакать, но понять**. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **не тревожиться и не тревожить**. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**Вкусное снотворное**

Если ваш ребенок никак не хочет засыпать по вечерам, то предлагаем вам накормить его специальной "снотворной" пищей на ужин. Сон вызывает гормон мелатонин, он содержится в следующих продуктах: цельнозерновом хлебе, цветной капусте, финиках и, вообще, во всех продуктах, богатых углеводами, витаминами группы В, магнием, незаменимыми жирными кислотами и аминокислотой триптофаном, из которой в головном мозге синтезируются "снотворные" вещества.

Пища с таким составом позволит триптофану быстро попасть в мозг и уже через полчаса заставит вашего малыша клевать носом.

Рекомендуем следующие варианты:

- Цельнозерновой хлеб с латуком.

- Пюре из вареного картофеля и цветной капусты с небольшой добавкой масла из фундука или грецкого ореха.

- Ломтики бананов с измельченными финиками.

- Теплое молоко с печеньем.

Родителям нужно иметь ввиду, что белковая пища дает заряд бодрости, заряжает энергией, обладает стимулирующим действием; богатая углеводами еда, наоборот, расслабляющее действует на организм, снимает нервное напряжение, стресс и вызывает сонливость. Поэтому на завтрак детям лучше давать богатую белками пищу (мясная и рыбная пища, яйца, молочные продукты), а перед сном - углеводами (имеются ввиду полезные, сложные углеводы, которые содержатся в рисе, бобах, корнеплодах, бананах, цельнозерновом хлебе, кашах и макаронных изделиях).

**Воспитание аппетита**

Вы пытаетесь уговорить ребёнка скушать хотя бы один кусочек котлетки, с такой любовью приготовленной вами. Но, похоже, малышу она не кажется аппетитной, несмотря на ваши причмокивания и обещания съесть все самой.

Замаскировать кусочки мяса в пюре? Возможно, поначалу этот маневр и удастся, но вряд ли ребенок позволит обводить себя вокруг пальца раз за разом. Ваш малыш разборчив в еде, и, значит, ему требуется особое внимание в этом вопросе.

Многим мамам это знакомо: ребенок согласен видеть в своей тарелке лишь определенный набор блюд, как правило, простых и не всегда идеальных в плане содержания питательных веществ.

На вершине хит-парада приверед - макароны с сыром, сосиски и картошка. К удивлению и огорчению родителей, эти блюда никогда не наскучат избирательным едокам, а попытки внести минимальное разнообразие вызывают протест.

Конечно, такая ограниченность предпочтений вызывает беспокойство у взрослых. Получает ли ребенок все необходимое, питаясь таким образом? Не слишком ли он боится всего нового? Неужели вам постоянно придется готовить для него отдельные блюда, ведь его надо бы окончательно перевести на общий стол? Для начала попробуем разобраться в причинах подобного отношения к еде.

Консерватизм свойственен детям дошкольного возраста и распространяется и на другие сферы жизни малыша. Он предпочитает, чтобы все в его жизни происходило по заведенному порядку, а любые перемены воспринимает в штыки. Особенно такое неприятие новизны обычно свойственно тревожным и боязливым детям. Они чувствуют себя спокойнее, если каждый день их жизни похож на другой, а разнообразие, пусть и приятное, выбивает из колеи. Как же помочь маленькому консерватору выйти за пределы ограничений?

В первую очередь надо подавать ему пример. Удивление, восторг перед жизнью и интерес ко всему вокруг − вот то, что ему необходимо увидеть в ваших глазах. Станьте любопытным ребенком, и ваш кроха к вам присоединится.

Иногда же отказ от пищи, предложенной вами, говорит об обратном - ваш ребёнок осознал свою потребность в независимости. Отвергая еду, которая раньше была ему по вкусу, он отстаивает свое право выбирать и доказывает свою отдельность от вас. Помогите ребёнку проявить свое «я», не давите на него, не пытайтесь его переупрямить. Не противопоставляйте свою волю его чувствам и желаниям, это приведет к постоянным баталиям вокруг еды. Будьте гибкими - позволяйте малышу делать выбор, но настаивайте на соблюдении правил, которые вы считаете необходимыми.

Физическое развитие ребенка также влияет на ситуацию с питанием. Малышу не нужно есть много, чтобы чувствовать себя сытым. Детям важнее играть и проявлять физическую активность, нежели культивировать в себе качества гурмана.

Наконец, последней причиной того, что ваш ребенок отворачивается от еды, которую вы ему предлагаете, может быть повышенная по сравнению со взрослыми чувствительность вкусовых рецепторов. В итоге малыш отвергает всю пищу, имеющую ярко выраженный вкус.

Конечно, большинство мам хотят выполнить свой долг, как следует накормив ребенка. Но как это сделать, не вступая со своим чадом в бой за каждую ложку? Попробуйте следовать простым правилам - и тогда обед будет просто обедом, а не ареной для борьбы или парком аттракционов.



**Тактика победы**

**Уменьшите порции.** Ребенок, даже с отменным аппетитом, не может съесть взрослую порцию. Запомните эти простые правила: кусочек хлеба, овощей столько, чтобы они могли уместиться в ладонь, кусочек курицы или мяса размером как 2 спичечных коробка и половинка яблока или апельсина. Постарайтесь предоставить ребенку на выбор несколько блюд и не волнуйтесь о том, сколько всего пищи съест ваш ребенок. Малыш получит все необходимые питательные вещества, если будет есть всего понемногу.

**Постепенно вводите новые продукты.** Не попадайте в ловушку однообразия, если вы знаете, что ваш ребенок будет безотказно есть лишь макароны. Регулярно предлагайте новые продукты и не отчаивайтесь, если малыш отвернется от тарелки. Проявите настойчивость. Исследования показывают, что родители считают продукт окончательно отвергнутым после того, как он был предложен ребенку от трех до пяти раз. А диетологи утверждают, что продукт нужно предложить ребенку не менее 15 раз, чтобы он принял его. Самый лучший способ − предлагать немного незнакомой пищи в сочетании с хорошо знакомыми продуктами.

**Установите расписание кормлений.** Не устраивайте малышу перекусы, даже если вы уверены, что он недостаточно съел во время завтрака или обеда. Ребенок, который перекусывал в течение дня, вряд ли будет голодным, когда наступит время обеда или ужина. Временной промежуток между перекусами и кормлением не должен быть меньше 2 часов. Следите за тем, чтобы все перекусы были не только питательными, но и полезными для малыша (овощи, нежирный и неострый сыр, фрукты, детское печенье со злаками).

**Изобретайте.** То, как вы готовите еду, может повлиять на восприятие вашего ребенка. Некоторые текстуры он может счесть неприятными. Приготовьте овощи на пару и немного обжарьте их с сыром, используйте разные пряности (болгарский перец, кориандр, укроп, тмин). Но слишком обстоятельно сервированный стол с обилием разных продуктов может привести к еще большим придиркам со стороны ребенка. Найдите золотую середину между скучным однообразием и пестрым изобилием.

**Подавайте пример.** Если вы хотите, чтобы ваш ребенок ел фрукты и овощи и пил молоко, вам следует делать то же самое. И помните: побуждая ребенка съесть брокколи, не обещайте ему за это мороженое. Это просто-напросто обесценит пищу, которую вы предлагаете: малыш поймет, что и вы считаете ее невкусной.

### http://wday.ru/images/docs/i/136916.jpg

**Мамины хитрости**

Предлагайте ребенку каждый продукт в отдельности. Не смешивайте, например, картофель с морковью.

Предлагайте новый продукт, приготовленный одним и тем же способом, несколько раз. Когда малыш его примет, можете разнообразить блюдо, добавив, например, сыра.

Показывайте малышу пример: он скорее согласится отведать овощного пюре, если увидит, что и вы с удовольствием его едите.

Позволяйте малышу присутствовать при приготовлении блюд.

Не используйте метод шантажа в отношении еды.

Не заставляйте доедать, если малыш не хочет.

Если вы не хотите, чтобы ребенок ел сладости или чипсы, для начала уберите их из поля его видимости. А лучше вообще не покупайте.

Не показывайте малышу, что вы переживаете из-за его плохого аппетита. Он очень быстро поймет, что это отличный повод для манипулирования родителями.

**Воспитание у детей правильного отношения к пище**

 Один из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка - это организация правильного питания дома. Для начала, правильно подбирайте пищу и помогите ребенку выработать положительное отношение к здоровой пище. Дети должны этому учиться в первую очередь на примере своей семьи.

Всегда имейте под рукой здоровую пищу. Дети едят то, что попадается под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте ее в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком, а не чипсами и газировкой. Ваши действия говорят громче любых слов.

Найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребенка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в мясе или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а витамины в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

Поощряйте здоровый выбор. Хвалите детей за то, что они выбирают здоровую пищу.

Не ворчите по поводу нездоровой пищи. Если ваш ребенок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофельные палочки в духовке (сбрызнув их небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребенок хочет сладости, приготовьте свежую клубнику, обмакнув ее слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты, орешки, цукаты.

Никогда не используйте еду в качестве вознаграждения. Это может создать проблемы лишнего веса в более поздние годы. Вместо этого, поощряйте детей чем-то конкретным и забавным - например, прогулкой в парке или игрой на свежем воздухе.

Собирайте всю семью вечером за столом. Сделайте это вашей семейной традицией. Исследования показывают, что дети, которые обедают за столом вместе с родителями, лучше питаются и меньше подвержены психологическим проблемам в подростковом возрасте. Начните раз в неделю и дойдите до 3-4 раз, превратив такие обеды или ужины в привычку.

Вовлекайте детей в процесс принятия решений. Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить ее. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте ее чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям принимать участие в принятии решений по поводу пищи.

Советуйтесь с детским врачом. Если вы хотите помочь вашему ребенку похудеть, набрать недостающий вес или собираетесь внести значительные изменения в его диету, обязательно посоветуйтесь сначала с врачом. Никогда сами не ставьте ему диагноз слишком толстого или слишком худого.

Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения. Но основы правильного питания, которым вы научите детей дома, станут определяющими на всю жизнь.

Мелинда Сотерн, соавтор книги "Здоровые дети",

директор лаборатории по предотвращению детского ожирения при

государственном университете Луизианы.

**Накормить нехочуху**

 Кто из взрослых не сталкивался с капризным детским «Не хочу!»? Родителей этот возглас способен довести до белого каления. Но как быть с упрямыми «нехочухами?»

Давайте возьмем классическую ситуацию - «не хочу есть кашу (суп, котлету)!» и обсудим, как с ней быть. Разумеется, предварительно исключив обоснованные отказы от еды (ребенок заболевает, недавно поел у бабушки и т.п.). А если проблема приобретает хронический характер?

Есть хорошее правило: «Не так важно, что происходит, гораздо важнее, как к этому относишься». Если, услышав «не хочу!», начать настаивать, либо скучно, по-взрослому, доказывать, что каша (суп, котлета) полезна и надо обязательно ее скушать, можно лишь разогреть этим азарт упрямства или спровоцировать «артобстрел» в виде истерики. И уж тут никакая пища впрок не пойдет, а выносливость кормильца-кормилицы подвергнется жесточайшему испытанию.

Значит, первое, что требуется - сойти с тропы войны (шансы неравны, исход неблагоприятен). А что там маячит на мирной дорожке?

**Сотворчество**

 Помните, как Дениска Кораблев маялся с ненавистной манной кашей, когда мама предложила модель «если - то»: съешь кашу, пойдем в Кремль? Чем только не сдабривал ее: и сахаром, и солью, и хреном... Можно, не дожидаясь подобных экспериментов, предложить: «Ванечка, как бы нам кашку повкуснее сделать? Как думаешь, что в нее лучше добавить: изюм или банан?» С учетом выбора (хоть бы он и состоял в чем-то третьем, если оно имеется в наличии) можно пойти еще дальше: «Давай я порежу, а ты будешь раскладывать в тарелке, чтобы было красиво».

Сотворчество - превосходный способ увлечь ребенка. Закрепить позитивный настрой можно, резюмируя: «Кашка так довольна, что ты ее украсил, сама в рот просится... Последняя ложка осталась, смотри. Она будто говорит тебе «до новой встречи!». Будем в следующий раз вместе ее готовить, раз у нас так хорошо получилось?»

А можно подловить «нехочуху» на любви к прекрасному: уложить еду в форме домика, бабочки, цветка. Держу пари, устоять ему будет трудно, особенно если сам участвовал в сооружении этой красоты или хоть что-нибудь туда добавил (трубу из морковки к домику, веточку петрушки - к цветку и др.). Цветок из котлеты гораздо вкуснее, чем просто котлета, поверьте.

**Сюрприз**

В самом примитивном исполнении можно использовать новую тарелку с неизвестным рисунком на ее дне, оговорив, что увидеть его можно только когда тарелка опустеет. На это «ведется» далеко не каждый «вождь краснокожих». Зато, если анонсировать сюрприз, а потом перевернуть опустошенную в его предвкушении тарелку, к донышку которой, оказывается, скотчем прикреплена наклейка - это наверняка вызовет радость.

Да и ту же модель «если - то» можно обновить, показав перед едой письмо от сказочного героя, которое тот велел прочесть после еды. В этом письме могут оказаться просто теплые слова, открытка или даже «карта сокровищ», пройдя по которой, можно отыскать... десерт, например. А вам-то как весело будет наблюдать или участвовать в поисках!

В некоторых случаях вместо письма может оказаться посылка (например, с новой книгой, которую ребенок еще не видел). Одной девочке бандероли «слал» Страшила - любимейший персонаж, который еще и звонил время от времени, справляясь, в том числе, и об аппетите. Пару лет она была абсолютно убеждена в реальности общения с ним и до сих пор вспоминает, какая это была радость.

**Фантазия**

На традиционное «не хочу кашу!» можно ответить вопросом: «А где тут каша? Это огромный океан, смотри-смотри, какие волны поднимаются. Ух ты, он грозится потопить весь мир и вызывает померяться силами богатыря, считая, что никто с ним не справится! Ну-ка, осилишь задаваку?»

****  
 На «не хочу суп!» можно придумать сказочную ситуацию об озере (колодце), в котором хранятся волшебные дары. Каждый, кто их отведает, получает особое качество: от кубиков картошки - силу, от полосок капусты - смелость, от колесиков морковки - смекалку и т.п. Не забудьте проверить бицепсы после обеда! И главное - не забывайте, что у вас фантазии хоть отбавляй, к тому же есть помощник - дочь или сын, который, может статься, начнет сам вдохновенно придумывать сюжеты.

Игра заразительна, поскольку возможна лишь при интересе участников. И кто сказал, что играть можно только в специально отведенное время! Но ведь каждый раз не будешь цирк устраивать с едой, правда? Можно и по-другому.

**Компромисс**

Договариваться, приправляя гастрономический сюжет воспитательным, - тоже неплохо. Например, оговорив количество ложек каши, которые нужно съесть, а остальное можно оставить. В результате: то нечего будет оставлять, то на донышке останется... У вас же есть глазомер, используйте. И, кстати, не допускайте шулерства: пол-ложки в рот - не считается, только полная! (если это произносить со смехом, то возражения последуют крайне редко).

 А можно вступать в компромисс с помощью замены посуды:

- Мам, я не хочу суп.

- Хорошо, дочка, тогда я тебе чуть-чуть положу, ладно? Вот в эту мисочку.

Ребенок рад, что его мнение учли, с аппетитом съедает суп, не подозревая, что там его было столько же, что и в тарелке.

Может, кто-то из особо совестливых взрослых скажет, что это манипуляция. А я так думаю, что близко к игре и «на равных». Именно так это и воспринимается «нехочухами». Они сами потом хохочут, вспоминая, какой вкусный суп был в мисочке, хоть для них сейчас не секрет, сколько его туда помещалось.

...А куда подевались наши «нехочухи»? Всё съели и исчезли... Да они всего лишь хотели внимания в той форме, которая предполагает уважение. Давайте уважать хозяев будущего, чтобы и они этому научились тоже!

Наталия Богданова, психолог, журнал «Счастливые родители»

# [http://wday.ru/images/docs/i/124670.jpg](http://wday.ru/parents-online/pitanie/pitanie-rebenka/_article/ostorozhno-lakomka/)Осторожно, лакомка!

Какой взрослый откажет ребенку в его любимом лакомстве? Вот и оказывается в руках малыша очередная упаковка чипсов или шоколадка. Хотя врачи настоятельно советуют быть с такой едой поосторожнее.

Начнем с продуктов, которые обожают все дети без исключения, - со сладостей. Многие взрослые считают, что ограничивать в конфетах или печенье нужно только полных малышей; остальные пусть едят, сколько душа просит. Увы, проблема не только в лишних килограммах. Даже если не брать во внимание состав сладостей (а там можно найти и красители, и ароматизаторы, и многое другое), достаточно того, что вместе с любимыми шоколадками или слойками малыш получает избыток сахара и жиров. А это затрудняет работу поджелудочной железы и других органов пищеварения, усиливает риск аллергии и кариеса.

Вторая группа популярных детских лакомств - так называемый фастфуд, то есть «быстрая» еда, которой можно перекусить на бегу: гамбургеры, хот-доги, картофель фри, чипсы. Все это с удовольствием уплетают даже капризные малоежки; правда, увлечение такими продуктами быстро сказывается на пищеварении. Почти все блюда быстрого питания трудно усваиваются, перегружая желудочно-кишечный тракт.

Это особенно касается продуктов, приготовленных во фритюре, которых всегда много в меню закусочных. После жарки в кипящем масле продукты впитывают много жира, а его избыток нарушает нормальную работу желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы.

 Несмотря на все недостатки сладостей и фаст-фуда, многим детям они часто заменяют более полезную еду. Спору нет, «соблазнить» ребенка хрустящей картошкой с кетчупом легче, чем отварными овощами, а булочку с шоколадом он съест охотнее, чем кашу... Тем не менее, диетологи не зря советуют родителям дошколят осторожно относиться к опасной «вкуснятине». И если исключить её вовсе вряд ли получится, то, по крайней мере, взять под контроль в наших силах.

**Когда, что и сколько?**

Самыми подходящими сладостями для детей до 3 лет считаются: специальное детское и сухое печенье, сухари, баранки, мармелад, пастила, зефир, повидло, джем. В день ребенку вполне достаточно 1 сухого печенья и 1 кусочка пастилы. После 3 лет к этому набору добавляются вафли, пряники, молочный шоколад, печенье в шоколаде, конфеты (не больше 1 в день). Помните, что угощать ребёнка сладостями лучше после основных блюд или на полдник.

До 3 лет малышам не дают никаких жареных блюд; детям 4-7 лет можно лишь слегка обжаривать продукты, а затем тушить их или доводить до готовности в духовке. Жареные блюда с хрустящей корочкой, особенно фри, врачи не советуют давать детям до 6-7 лет, и даже школьникам (да и взрослым тоже) лучше есть их не чаще 1 раза в неделю.

Подготовила педагог-психолог Рудницкая О.А., МБДОУ ЦРР ДС «Гнёздышко», город Нижняя Тура

 Аппетит - это потреб­ность в еде. Он возникает, когда детский организм переработал и усвоил необходимую порцию пищи, а энергию израсходовал. Только после этого ребёнку нужны новые силы, чтобы бегать, прыгать, играть. К этому моменту желудок готов выделять фермент­ные соки для обработки следующей порции еды. Но как часто мы, родители, бабушки и дедушки, не даем ребёнку испытать это чувство здорового аппетита, чувство голода и торопимся напичкать его едой, что­бы не проголодался ребёночек.

Ребёнок, которого насильно кормят, не умеет отличить свои желания от желаний других людей. Пища предлагается до наступления голода, ребёнок не успевает познакомиться со своей потребностью в еде. Ребёнка сбивают и путают. Следствием является капризность, возбудимость или вялость, безотчётные недомогания или простуды, головные боли, плохое настроение, конфликтность или безразличие. Кроме того, происходит перенос отрицательного отношения к еде на всё поведение ребёнка: «Не хочу, не буду, не люблю!», на отрицательное отношение к людям, негативизм ко всем и ко всему.

Пройдут годы, и возникнут вопросы: «Почему он так отвратительно себя ведёт?», «Почему она стала курить?». Почему? Может быть, ответ на многие вопросы находится в детстве, ещё тогда, когда у ребёнка формировали привычку делать то, что ему отвратительно?

**Пять условий отличного аппетита ребёнка**

 1. Простая, умеренно разнообразная пища. Овощи, фрукты и ягоды - как можно больше. Черный хлеб, каши, молоко, творог, простокваша. Мясо, рыба, масло, яйца - только в меру и с очисти­тельными перерывами. Не забывайте об орехах, фасоли, бобах, мёде, грибах, соках, чае с травами. А вот сосисок и колбас, пирожных и тортов, конфет и шоколада, чипсов и чупа-чупсов - чем меньше, тем лучше, и только к празднику. Блинчики, ватрушки, пироги, печенье - чем реже, тем лучше. Чем пища проще, тем она здо­ровее. Это правило полезно для всей семьи.

2. Еда без всякого принуждения. Не заставляйте съесть всё и не навязывайте еду. Просто сообщите, что завтрак, обед или ужин готов. И не кладите в тарелку слишком много еды. Вид большой порции пугает ребёнка, и он может совсем отказаться от принятия пищи. Если вы с раннего возраста не испортите дело насилием или соблазнами, инстинкт точно подскажет ребёнку, что, сколько и в какой последователь­ности надо съесть и выпить. Организм ребён­ка знает это лучше вас, не мешайте ему быть здоровым. Ни одно живое существо в природе (кроме человека) не ест по принуждению и не заставляет есть своих детёнышей!

 3. Никаких замен и перекусов. Если ребёнок отка­зался от каши, не подсовывайте ему взамен ваф­ли или пряники, булочку или пончик, он не насытится, а в следующий раз опять откажется есть. Не хочет есть, значит, не голодный, пусть подождет до обеда. Практика приготовления для ребёнка старше 3 лет отдельной пищи тоже не приводит к добру. Приучайте ребёнка есть за общим столом и ту пищу, которую едят все. Разумеется, при условии, что вся семья не питается гамбургерами и не запивает всё газировкой или пивом.

4. Свежий воздух. Главная забота любящих родите­лей - не обилие еды, а обилие свежего воздуха. Ближе к солнцу, к природе! Каждый день, в лю­бую погоду, в среднем четыре часа нужно быть на воздухе! Лучше гулять и утром, и вечером, тог­да и аппетит будет хорошим и настроение отличным.

5. Движение. Бегать, прыгать, играть, резвиться. Разнообразные физические нагрузки, здоровое утомление мышц - главные условия возникно­вения аппетита. Малоподвижность и духота ­его злейшие враги.

Шелопухо О.А. Популярная психология для родителей. Какой у вас ребёнок?

**Что такое рациональное питание?**

Пища — энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в нужных пропорциях. Взрослый человек, при правильном питании, в день должен потреблять в среднем: воды 2,5 л, белков 80—100 г, жиров 80—100 г, углеводов 400—500 г, витаминов около 0,2 г и минеральных солей 20 г. Нехватка этих жизненно важных веществ в пище или же неправильное их соотношение могут привести к нежелательным последствиям и серьезным заболеваниям. Каждое значительное нарушение в питании изо дня в день подтачивает здоровье человека, понижает стойкость и работоспособность организма.

Только **правильное и здоровое питание** обеспечивает нормальный обмен веществ и высокий уровень деятельности важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, пищеварительной, центральной нервной и других.

**Рациональное питание**, без сомнения, является одним из прекраснейших лечебных средств.

К сожалению, случается так, что из-за не правильного питания пища приносит вред организму человека. Поэтому очень важно обеспечить поступление в организм жизненно необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время. В некоторых случаях организму требуется ***лечебное и диетическое питание***

***Рациональное питание*** — это соблюдение следующих двух основных принципов.

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.   
 Вся необходимая организму энергия поступает из пищи. Процесс усвоения и использования в организме пищи чем-то схож с горением: большая часть продуктов, в том числе углеводы и жиры, превращается в тепло (энергию), углекислый газ и воду.

 2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

**«ПИЩА, ВЛИЯЮЩАЯ НА ПОВЕДЕНИЕ».**

**►Питание может в значительной мере воздействовать на поведение. То, что вы едите, сказывается на том, как вы себя ведёте. Ребёнок, который правильно питается, скорее всего, и поступать будет правильно. Взрослым надо внимательно относиться к вопросу о том, чем кормить детей. Надо уметь определять "плохую" для ребёнка пищу.**

**►При том, что любая пища может вредить определённому ребёнку (например, в случае аллергии), есть некоторые продукты, влияющие на поведение всех. Самой дурной славой пользуются различные сахара и пищевые добавки.**

**►Сахара различны по химическому составу и скорости расщепления в организме человека. Вредные для поведения сахара: глюкоза, сахароза, декстроза, сахар-песок, неочищенный сахар быстро усваиваются и поступают в кровь. За этим сразу следует "выброс" энергии в организме.**

**►Интенсивная работа надпочечников и поджелудочной железы способствуют высвобождению гормона инсулина, понижающего уровень сахара в крови. Когда этот уровень становится низок, ребенок может сделаться угрюмым, отчужденным или же нетерпеливым.**

**►Компенсируя низкий уровень сахара в крови, организм выделяет гормоны стресса, которые могут устроить "встряску" всему организму, в результате чего ребенок будет испытывать беспокойство, станет гиперактивным и раздражительным.**

**►Хотя эти сахара являются источником быстро высвобождаемой энергии, есть научно доказанные основания полагать, что у детей они вызывают резкие колебания в настроении и поведении.**

**►Улучшающие поведение сахара. Фруктоза, содержащаяся во фруктах и меде, и лактоза, содержащаяся в молочных продуктах, не столь быстро поступают в кровоток, однако надолго обеспечивают организм энергией. От них не бывает гормональной встряски, значит и поведение остаётся хорошим.**

**►Сахара, способствующие прекрасному поведению. Их еще называют "крахмалами" или "углеводами". На их расщепление в процессе пищеварения требуется достаточно много времени. Это своего рода капсулы долговременного энерговыделения.**

**►Углеводы обеспечивают организм постепенно прибывающей и длительно сохраняющейся энергией; они не провоцируют эксцентричного поведения. Содержатся в хлебе и крекерах из цельнозерновой муки, макаронах, бобовых и картофеле.**

**►Кофеин – ещё один виновник отклонений в поведении детей. Кофеин может оказать благотворное, восстанавливающее силы действие на утомленного взрослого человека, но хрупкого ребенка чрезмерно стимулирует. Кроме того, кофеин вымывает минеральные вещества из организма. Недостаток кальция может стать причиной развития остеопороза - заболевания, при котором кости (и зубы) становятся более тонкими и хрупкими. К кофеиносодержащим продуктам относятся газированные напитки (например, кока-кола), шоколад, кофе и чай.**

**►Молочные продукты. Уменьшить вред кофеина можно с помощью молока. Молоко – источник идеального по биологической ценности белка, незаменимых аминокислот и витаминов. Молочные и кисломолочные продукты являются обязательным элементом здорового питания. Ежедневно включая их в меню, вы пополняете рацион полноценным белком и кальцием. При этом поведение и здоровье ребёнка только улучшаются!**

**►Дети, страдающие от недостатка жиров омега-3, могут иметь проблемы с обучаемостью и поведением из-за рассеянного внимания и гиперактивности. У этих детей чаще всего отмечаются импульсивность, беспокойство, вспышки раздражения и нарушения сна. Основными источниками жиров омега-3 являются морская рыба (скумбрия, тунец, сельдь, лосось), печень трески, а также растительные масла первого, холодного отжима (в первую очередь, льняное масло).**

**►Красители и ароматизаторы. В школах Нью-Йорка был проведен любопытный научный эксперимент. Из рациона питания школьников исключили все продукты с искусственными красителями, ароматизаторами и консервантами, а также существенно уменьшили потребление столового сахара. Результаты такой политики питания превзошли все ожидания: успеваемость в этих школах увеличилась за учебный год в 8 раз!**

**►Регулярное потребление детьми красителей и прочих добавок в пищевых продуктах приводит к ряду последствий: аллергия (сыпь и раздражение на коже), аллергический ринит, беспричинные головные боли, головокружение, приступы астмы. Различные отклонения в деятельности пищеварительной системы – диарея и запоры, газы, рвота, тошнота. Снижение эффективности  иммунной системы  и как результат – пониженная сопротивляемость организма различным вирусам и микробам, частые воспалительные процессы и прочее. Снижение уровня усвояемости витаминов, минералов и прочих важных для жизнедеятельности веществ и в результате запаздывание в развитии ребенка, проблемы в обучении, рассеянное внимание. Гиперактивность. Общее отравление организма, которое приводит со временем к изменениям на клеточном уровне, и в будущем является причиной появления различных хронических заболеваний, вплоть до некоторых видов рака.**

**►Лучший шанс добиться хорошего поведения от ребенка и сохранить ему здоровье - это привить ему вкус к стимулирующей хорошее поведение пище и побуждать его есть полезные продукты. Пусть эта привычка появится у ребенка как можно раньше. Объясните ребенку , даже если он маленький, что существует здоровая еда (все то, что дает нам природа) и нездоровая (сладости, жевачки, газированные напитки и прочее). О вреде, который они наносят, можно объяснить так, что даже маленькому ребенку будет понятно – «ты будешь плохо себя чувствовать, у тебя не будет сил прыгать, бегать и играть, тебе будет грустно...»**

**►Употребление сладостей - очевидный источник удовольствия для ребёнка. Если указанный процесс регулируется умными взрослыми и не порождает проблем со здоровьем, то почему бы и не получить удовольствие? Только объясните ребенку, что сладости – не еда и их не едят каждый день, а лишь по особым случаям, на днях рождения или праздниках. Не надо запрещать ребёнку вообще прикасаться к сладкому. Просто готовьте сладости сами, но вместо сахарного песка используйте подслащивающие вещества, полезные для поведения, такие как фруктоза, мед или, например, экстракт стевии. Для приготовления домашних сладостей не нужны пищевые добавки и консерванты, к тому же вы точно знаете, из каких продуктов состоит приготовленная вами пища.**

**►Надо любыми путями приучать ребенка есть: хлеб из цельных злаков или муки грубого помола, больше овощей и фруктов, орехи и сухофрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. Главное усилие, которое вам предстоит предпринять - противостоять увлечениям "стаи". Кругом рекламируют "мусорную пищу" для перекуса - чипсы, попкорн, фастфуд, сладкие батончики, газировку; везде и всюду её продают, все это так хочется съесть, а нельзя. И объяснить это ребёнку очень трудно. Но возможно! Легче показывать на собственном примере. Желаем удачи и крепкого здоровья Вам и Вашим детям!**

Источник: Уильям и Марта Сирс "Воспитание ребенка от рождения до 10 лет".

**Приложение 3**

**Материал для работы с педагогами**

### [Перечень основных действующих нормативных, методических и справочных документов по вопросам питания детей и подростков](http://www.detnadzor.ru/ntd_list.html)

## Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон [«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»](http://www.rospotrebnadzor.ru/docs/fedlaw/?id=430) от 12.03.99 № 52-ФЗ.
2. Федеральный закон [«О качестве и безопасности пищевых продуктов»](http://www.rospotrebnadzor.ru/docs/fedlaw/?id=422) от 02.01.2000 № 29-ФЗ.
3. Федеральный закон [«О техническом регулировании»](http://webportalsrv.gost.ru/portal/GostNews.nsf/acaf7051ec840948c22571290059c78f/e4e01f6bbf0e6692c325742e00457c90/$FILE/FZ_27.12.2002_%E2%84%96%20184.pdf) от 27.12.2002 № 184-ФЗ.
4. Закон Российской Федерации [«О защите прав потребителей»](http://www.rospotrebnadzor.ru/docs/fedlaw/?id=432) от 07.02.1992 № 2300-I.
5. [Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях](http://www.garant.ru/main/12025267-000.htm) от 30.12.2001 № 195-ФЗ (КоАП РФ).
6. Федеральный закон [«О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля»](http://www.rospotrebnadzor.ru/files/documents/zakon/2279.doc) от 26.12.2008 № 294-ФЗ.
7. Федеральный закон [«Технический регламент на молоко и молочную продукцию»](http://webportalsrv.gost.ru/portal/GostNews.nsf/acaf7051ec840948c22571290059c78f/e4e01f6bbf0e6692c325742e00457c90/$FILE/%D0%A4%D0%97_12.06.2008_%20N%C2%A088.pdf) от 12.06.2008 № 88-ФЗ, с изменениями, внесёнными Федеральным законом от 22.07.2010 №163-ФЗ.
8. Федеральный закон [«Технический регламент на масложировую продукцию»](http://webportalsrv.gost.ru/portal/GostNews.nsf/acaf7051ec840948c22571290059c78f/e4e01f6bbf0e6692c325742e00457c90/$FILE/%D0%A4%D0%97_24.06.2008_%20N%C2%A090.pdf) от 24.06.2008 № 90-ФЗ.
9. Федеральный закон [«Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей»](http://webportalsrv.gost.ru/portal/GostNews.nsf/acaf7051ec840948c22571290059c78f/e4e01f6bbf0e6692c325742e00457c90/$FILE/FZ_27.10.2008_%20N%C2%A0178.pdf) от 27.10.2008 № 178-ФЗ.
10. Федеральный закон «Технический регламент о безопасности зданий и сооружений» от 30.12.2009 № 384-ФЗ.

**Санитарно-эпидемиологические правила, нормы и гигиенические нормативы** Основные нормативные документы по вопросам питания детей и подростков и организации питания в образовательных учреждениях.

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 [«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»](http://www.rospotrebnadzor.ru/files/docs/other/2133.zip).  
2. СанПиН 2.3.2.1940-05 [«Организация детского питания»](http://detnadzor.ru/docs/Sanpin-2.3.2.1940-05.pdf) (с дополнениями и изменениями [№ 1](http://www.rospotrebnadzor.ru/docs/decision/?id=2078) в редакции СанПиН 2.3.2.2399-08).  
3. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (с дополнениями и изменениями СанПиН 2.3.2.1280-03 (№ 2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№ 6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№ 7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№ 8), СанПиН 2.3.2.2362-08(№ 9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№ 10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№ 11), СанПиН 2.3.2.2422-08 (№ 12), СанПиН 2.3.2.2430-08 (№ 13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№ 14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№ 15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№ 16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№ 17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№ 18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№ 19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№ 21),СанПиН 2.3.2.2804-10 ( № 22).

СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - № 1, СП 2.3.6.2202-07 - № 2, СП 2.3.6.2820-10 - № 3, и СП 2.3.6.2867-11 - № 4).

4. СанПиН 2.3.6.1066-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли, изготовлению и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с изм. № 1 в ред. СП 2.3.6.2203-07).

5.СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».  
6. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменениями № 1 в редакции СанПиН 2.4.1.2660-10) - требования к питанию детей дошкольного возраста - разд. XIV-XVII.  
7. СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок».  
8. СанПиН,2.3.2.1290-03 «Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД)»  
9. СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».  
10. СанПиН 2.3.2.545-96 «Производство хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий».  
11. СанПиН 42-123-4717-88 «Рекомендуемые (регламентируемые) уровни содержания витаминов в витаминизированных пищевых продуктах».  
12. СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству систем питьевого водоснабжения. Контроль качества».  
13. СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества».  
14. СанПиН 3.5.1378-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации и осуществлению дезинфекционной деятельности»  
15. СанПиН 42-128-4690-88 «Санитарные правила содержания территорий населенных мест».  
16. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий».  
17.СанПиН 2.2.1./2.1.1.1076-01 «Гигиенические требования к инсоляции и солнцезащите помещений жилых и общественных зданий и территорий».  
18. СанПиН 2.1.2.729-99 «Полимерные и полимерсодержащие строительные материалы, изделия и конструкции. Гигиенические требования безопасности».  
19. СанПиН 3.5.1129-02 «Санитарно-эпидемиологические требования к проведению дератизации».  
20. СанПиН 3.1./3.2.1379-03 «Общие требования по профилактике инфекционных и паразитарных болезней».  
21. СанПиН 3.1.1.1117-02 «Профилактика острых кишечных инфекций».   
22. СанПиН 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. Санитарные правила» (с изменениями и дополнениями № 1 в редакции СП 1.1.2193-07).

**Основные нормативные правовые акты Правительства РФ**

1.Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010 № 1873-р).

2. Правила оказания услуг общественного питания (утв. постановлением Правительства РФ от 18.08.1997 № 1036, с изменениями, утв. постановлениями Правительства РФ от 21.05.2001, 10.05.2007).

3. Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2009 г. № 982 «Об утверждении единого перечня продукции, подлежащей обязательной сертификации, и единого перечня продукции, подтверждение соответствия которой осуществляется в форме принятия декларации о соответствии» с изменениями в редакции постановления Правительства РФ от 13.10.2010 № 906.

4. Постановление Правительства РФ от 07.06.1999 № 766 «Об утверждении перечня продукции, соответствие которой может быть подтверждено декларацией о соответствии, порядка принятия декларации о соответствии и ее регистрации».

5. Постановление Правительства РФ от 05.10.1999 № 1119 «О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода».

6. Постановление Правительства РФ от 27.10.2003 № 646 «О вредных и (или) опасных производственных факторах и работах, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядке проведения этих осмотров (обследований)».

**Прочие нормативные правовые акты Роспотребнадзора, Главного государственного санитарного врача РФ и органов исполнительной власти, уполномоченных в области здравоохранения**

1.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 31.08.2006 № 30 «Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19.01.2005 № 2 «Об усилении надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 16.02.2005 № 6 «О первоочередных мерах по профилактике заболеваемости детского населения страны».

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 05.03.2004 № 9 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов», от 23.11.1999 № 14 «О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом йода и других микронутриентов», № 11 от 03.04.1998 «О дополнительных мерах по профилактике йод-дефицитных состояний».

5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 05.05.2003 № 91 «О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения» и от 16.09.2003 № 148 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 11.07.2000 № 5 «О коррекции качества питьевой воды по содержанию биогенных элементов».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2008 № 33 «О производстве и обороте мяса птицы».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.08.1997 № 19 «О противопоказаниях для применения товаров при отдельных видах заболеваний» (см. п.1 табл. в приложении).

9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 14.12.1999 «О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода и других микронутриентов».

**Документы, регламентирующие прохождение медицинских осмотров персоналом пищеблоков и базовых предприятий питания**

1.Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (ст. 34).

2. Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 "Об образовании" (ст. 51, ч. 3).

3. Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (ст. 23 ч. 1).

4. Постановление Правительства РФ от 27.10.2003 № 646 "О вредных и (или) опасных производственных факторах и работах, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядке проведения этих осмотров (обследований)".

5. Приказ Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 №302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда».

6. Приказ Минздрава СССР от 29.09.1989 № 555 "О cовершенствовании системы медицинских осмотров трудящихся и водителей индивидуальных транспортных средств"(с изменениями от 29.12.1989, 31.05.1993, 07.12.1993, 05.10.1995, 14.03.1996, 12.04.2011).

Санитарные правила по конкретным видам образовательных учреждений (см. выше).

**Методические документы**

1.Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008).

2. Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания (утв. приказом Минздравсоцразвития РФ от 02.08.2010 № 593н).

3. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ (МР 2.3.1.1915-04 от 02.07.2004).

4. Методические рекомендации № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» от 24.08.2007.

5. Письмо руководителя Роспотребнадзора от 25.01.2005 № 0100/399-05-32 «О профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов».

6. Письмо руководителя Роспотребнадзора от 25.01.2006 № 0100/626-06-32 «О дезинфицирующих средствах».

7. МосМР 2.4.5.005-02 «Формирование рационов питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах с использованием пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности. Методические рекомендации города Москвы».

8. МосМР 2.4.5.004-02 «Кондитерские изделия для детей и подростков. Методические рекомендации г. Москвы».

9. МосМР 2.4.5.002-04 «Пищевые жиры и жировые продукты, предназначенные для использования в питании детей и подростков. Методические рекомендации города Москвы»

10. МосМР 2.4.5.003-04 «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах. Методические рекомендации города Москвы».

11. Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.

12. Методические рекомендации «Гигиеническая оценка рационов питания обучающихся (воспитанников)» (от 25.02.2008, утв. директором НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН и руководителем Управления Роспотребнадзора по городу Москве). – М.: Санэпидмедиа, 2008.

13. Методические рекомендации «Производственный контроль за соблюдением санитарного законодательства при организации питания детей и подростков и государственный санитарно-эпидемиологический надзор за его организацией и проведением» (утв. руководителем Управления Роспотребнадзора по городу Москве 20.12.2006) – М.: Санэпидмедиа, Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2007.

Методические рекомендации города Москвы «Номенклатура и рекомендуемые требования к качеству пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков в образовательных учреждениях» (утв. Управлением Роспотребнадзора по городу Москве и НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН 25.06.2010).

14.Методические рекомендации «Формирование навыков рационального пищевого поведения у детей дошкольного возраста. Когнитивно-поведенческий подход» (НИАЦ "Социальное питание", 2011).

15. МУ 1-40/3805-91 «Методические указания по лабораторному контролю качества продукции общественного питания» (от 11.11.1991).

16. МР 4237-86 «Методические рекомендации по гигиеническому контролю за питанием в организованных коллективах».

17. «Методические рекомендации по обогащению продуктов питания массового потребления и обеденных блюд в организованных коллективах витаминами и минеральными веществами», утв. Ученым советом НИИ питания РАМН, М., 1999 г.

18. «Методические рекомендации. Контроль за организацией питания в детских дошкольных учреждениях», № 4265-87 от 13.03.87.

19. «Методические рекомендации по пропаганде принципов рационального питания», № 4081-86.

20. Методические рекомендации «Организация питания детей в эндемических по зобу районах», № 11-14/75-6 от 27.02.81.

**Справочные издания**

Химический состав пищевых продуктов. Справочник. под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева. В 2-х кн., одобрено Минздравом России 07.02.1986, М., 1987.

Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. В 2-х тт., под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева, одобрено Минздравом России 18.03.1992 и Минторгом России 01.04.1992, М., 1994.

Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна, М., 2002.

Руководство по методам анализа качества и безопасности пищевых продуктов, НИИ питания РАМН. Под ред. Скурихина И. М., Тутульяна В. А. М., 1998.

«Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептур», Минторг РФ, 1999.

«Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Минторг РФ, 1996.

**Согласовано:** **Утверждаю**:

Председатель профсоюзной заведующая МБДОУ «Гнездышко»

организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. С. Савинова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.З. Мищенко

**Положение об организации питания детей**

**в МБДОУ центр развития ребенка – детский сад «Гнездышко»**

**1. Общие положения**

1.1.Настоящее положение разработано для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детского сада «Гнездышко» (далее – Учреждение) в соответствии с нормативно-методическими документами законодательства по разделу «Гигиена питания», методическими рекомендациями «Питание детей в детских дошкольных учреждениях, утвержденные Минздравом ССР от 14.06.1984 г., «Контроль за организацией питания в детских дошкольных учреждениях» № 4265-87 от 13.03.1987 г., ФЗ от 02.2000 г. № 29-ФЗ « О качестве и безопасности пищевых продуктов / с изменениями от 30.12.2001г.; 10.01.2003 г.; 30.06.2003 г.; 22.08.2004 г./, ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучия населения» № 52-ФЗ /ст. 1728/ от 30.03.1999г., Инструкцией по проведению С- витаминизации, утвержденной Минздравом РФ от 18.02.1994г. №06-15/3-15, Постановлением СМ СССР от 12.04.1984 г. № 317 «Нормы питания для детей дошкольных образовательных учреждений», Методическими рекомендациями «Питание детей в дошкольных учреждениях северных районов страны» № 11-14/24-06г. Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 12.09.2008 г. № 666, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (СанПиН 2.4.1.2660-10), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.07.2010 г. № 91, Уставом Учреждения.

1.2. Учреждение обеспечивает рациональное сбалансированное питание детей в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по установленным нормам.

1.3.Основными задачами организации питания детей в Учреждении являются: создание условий, направленных на обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд, пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.4. Организация питания в Учреждении осуществляется как за счет средств бюджета, так и за счет средств родителей (законных представителей).

1.5. Положение устанавливает порядок организации питания детей от 1 до 7 лет, требования к качественному и количественному составу рациона детского питания в Учреждении, реализующем основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

1.6. Организацию питания детей (получение, хранение и учет продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приема пищи детьми в группах и пр.) осуществляют работники Учреждения в соответствии со штатным расписанием и функциональными обязанностями (шеф-повар, работники пищеблока, воспитатели, младшие воспитатели).

1.7. Ответственность за соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил при организации детского питания возлагается на заведующего Учреждения.

**2. Организация питания детей в Учреждении**

2.1.Воспитанники Учреждения получают трёхразовое питание, обеспечивающее растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

2.2. При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в Учреждении 10,5 часов, используется следующий норматив: завтрак – 25%; обед - 35%- 40%; ужин – 30% - 35%. В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный приём пищи – второй завтрак (5%), включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

2.3. Питание в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным цикличным двухнедельным меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в пищевых веществах с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий: для детей с 1 до 3 лет и для детей с 3 до 7 лет.

2.4. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации, ссылку на рецептуру используемых блюд и кулинарных изделий. Наименования блюд и кулинарных изделий должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептур. В примерном меню не допускается повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

2.5. Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) – 2-3 раза в неделю. При наличии детей, имеющих рекомендации по специальному питанию, в меню-требование обязательно включают блюда для диетического питания. Данные о детях с рекомендациями по диетическому питанию имеются в группах, на пищеблоке и у медицинской сестры. На основании данных о количестве присутствующих детей с показаниями к диетпитанию, в меню-раскладку вписывают блюда-заменители с учетом их пищевой и энергетической ценности.

2.6. При отсутствии каких либо продуктов, в целях полноценного сбалансированного питания, разрешается производить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной СанПиН 2.4.12660-10 таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

2.7. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста, которое утверждается заведующим Учреждения. На каждое блюдо должна быть заведена технологическая карта установленного образца. Для детей разного возраста должны соблюдаться объемы порций приготавливаемых блюд.

2.8. При необходимости внесения изменения в меню (несвоевременный завоз продуктов, недоброкачественность продукта и пр.) медицинской сестрой составляется объяснительная с указанием причины. В меню-требование вносятся изменения и заверяются подписью заведующей. Исправления в меню – требование не допускаются.

2.9. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать установленные санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

2.10. В целях профилактики гиповитаминозов в Учреждении проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд. Препараты витаминов вводят в третье блюдо после охлаждения непосредственно перед выдачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

2.11. Выдача пищи на группы осуществляется строго по утвержденному графику только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, заведующего (или его заместителя), медицинского работника. Результаты контроля регистрируются в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции».

2.12. Выдавать готовую пищу детям следует только с разрешения медработника, после снятия им пробы и записи в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд. При этом в журнале отмечается результат пробы каждого блюда.

2.13. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается использование запрещенных СанПиН пищевых продуктов; изготовление на пищеблоке творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленым яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); окрошек и холодных супов; использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне; пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками недоброкачественности (порчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили; мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

2.14. При транспортировке пищевых продуктов необходимо соблюдать условия, обеспечивающие их сохранность, предохраняющие от загрязнения, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к их перевозке.

2.15. Приём пищевых продуктов и продовольственного сырья в Учреждение осуществляется при наличии товаросопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность (товарно-транспортная накладная, счет-фактура, удостоверение качества, при необходимости - ветеринарное свидетельство). Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии), сохраняются до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов (бракераж сырых продуктов) осуществляет ответственное лицо. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачественности, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.

2.16. Пищевые продукты хранят в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией. Складские помещения для хранения продуктов оборудуют приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование – контрольными термометрами.

2.17. Устройство, оборудование и содержание пищеблока Учреждения должно соответствовать санитарным правилам к организациям общественного питания.

2.18. Всё технологическое и холодильное оборудование должно быть в рабочем состоянии.

2.19. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара должны быть изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда должны иметь маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов.

2.20. Для приготовления пищи используется электрооборудование, электрическая плита.

2.21. В помещении пищеблока проводят ежедневную влажную уборку, генеральную уборку по утвержденному графику.

2.22. Работники пищеблока проходят медицинские осмотры и обследования, профессиональную гигиеническую подготовку, должны иметь личную медицинскую книжку, куда вносят результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении профессиональной гигиенической подготовки.

2.23. Ежедневно перед началом работы медицинским работников проводится осмотр работников, связанных с приготовлением и раздачей пищи, на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра заносятся в «Журнал здоровья». Не допускаются или немедленно отстраняют от работы больных работников или при подозрении на инфекционные заболевания. Не допускают к работе по приготовлению блюд и их раздачи работников, имеющих на руках нагноения, порезы, ожоги.

2.24. Работники пищеблока не должны во время работы носить кольца, серьги, закалывать спецодежду булавками, принимать пищу и курить на рабочем месте.

2.25. В Учреждении должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

2.26. Реализация кислородных коктейлей может осуществляться только по назначению врача-педиатра, медицинской сестрой Учреждения и при наличии условий приготовления коктейлей в соответствии с инструкцией. В составе кислородных коктейлей в качестве пенообразователя не должны использоваться сырые яйца.

2.27. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая меню на раздаче и в приёмных всех возрастных групп, с указанием полного наименования блюд, их выхода, стоимости дневного рациона.

**3 . Порядок учета питания, поступления и контроля продуктов питания**

3.1. Ежедневно медицинской сестрой ведётся учёт питающихся детей с занесением данных в Журнал учета посещаемости.

3.2. В случае снижения численности детей, продукты, оставшиеся невостребованными, возвращаются на склад по акту. Возврату подлежат продукты: яйцо, консервация /овощная, фруктовая/, сгущенное молоко, кондитерские изделия, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное, сахар, крупы, макароны, фрукты, овощи. Не производится возврат продуктов, выписанных по меню требованию для приготовления обеда, если они прошли кулинарную обработку в соответствии с технологией приготовления детского питания дефростированные мясо, птица, печень, так как перед закладкой, овощи, если они прошли тепловую обработку, продукты, у которых срок реализации не позволяет их дальнейшее хранение.

3.3, Начисление платы за питание производится «Централизованной бухгалтерией по обслуживанию образовательных учреждений» на основании табелей учета посещаемости детей.

3.4. Число детодней по табелям посещаемости должно строго соответствовать числу детей, состоящих на питании в меню-требовании.

**4. Взаимодействие со снабжающей организацией по обеспечению качества поставляемых пищевых продуктов.**

4.1.Поставку продуктов в Учреждение осуществляет административно – хозяйственная служба со складских помещений.

4.2. Обязательства снабжающих организаций по обеспечению Учреждения всем ассортиментом пищевых продуктов, необходимым для реализации рациона питания, порядок и сроки снабжения (поставки продуктов), а также требования к качеству продуктов определяются конкурной документацией и государственным контрактом, договорами, соглашениями и контрактами, заключенными между Учреждением и снабжающей организацией.

4.3. Если поставленный продукт обнаружен, при приёмке товара, ненадлежащего качества, который не может использоваться в питании детей, товар подлежит возврату.

4.4. Если несоответствие продукта требованиям качества не могло быть обнаружен при приемке товара, следует оперативно связаться со складом административно – хозяйственной службы, чтобы был поставлен продукт надлежащего качества, либо другой продукт, которым можно его заменить.

**5. Производственный контроль за организацией питания детей**

5.1. При организации питания в Учреждении наибольшее значение имеет производственный контроль за формированием рациона и организацией питания детей.

5.2. Организация производственного контроля за соблюдением условий организации питания в Учреждении осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями «Производственный контроль за соблюдением санитарного законодательства при организации питания детей и подростков и государственный санитарно-эпидемиологический надзор за его организацией и проведением» от 20.12.2006 г. на основании СанПиН 2.4.1.2660 – 10.

5.3. Система производственного контроля за формированием рациона питания детей включает вопросы контроля за:

- обеспечением рациона питания необходимого разнообразия ассортимента продуктов промышленного изготовления (кисломолочных напитков и продуктов, соков фруктовых, творожных изделий, кондитерских изделий и т.п.), а также овощей и фруктов – в соответствии с двухнедельным цикличным меню и ежедневным меню-требованием;

- правильностью расчетов необходимого количества продуктов (по меню-требованиям и фактической закладке) – в соответствии с технологическими картами;

- качеством приготовления пищи и соблюдением объема выхода готовой продукции;

- соблюдением режима питания и возрастных объемом порций для детей;

- качеством поступающих продуктов, условиями хранения и соблюдением сроков реализации и другие.

5.4. Заведующим совместно с медицинским персоналом и шеф-поваром разрабатывается план – график контроля за организацией питания в Учреждении на учебный год.

5.5. С целью обеспечения открытости работы по организации питания детей в Учреждении осуществляется общественный контроль, к участию в котором привлекаются члены родительского комитета Учреждения.

**6. Организация питания детей в группах**

6.1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;

- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

6.2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующим МДОУ.

6.3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

6.4. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан: промыть столы горячей водой с мылом; тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи, проветрить помещение, сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

6.5. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3 лет.

6.6. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).

6.7. Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

6.8. Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке: во время сервировки столов на столы ставятся хлебные тарелки с хлебом, разливают III блюдо, в салатницы, согласно меню, раскладывают салат (порционные овощи), подается первое блюдо, дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей). По мере употребления детьми блюда, помощник воспитателя убирает со столов салатники. Дети приступают к приему первого блюда, по окончании, младший воспитатель убирает со столов тарелки из-под первого, подается второе блюдо, прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.

6.9. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.

6.10. При наличии детей, имеющих рекомендации по специальному питанию, в меню-требование обязательно включают блюда для диетического питания. Данные о детях с рекомендациями по диетическому питанию имеются в группах, на пищеблоке и у диетсестры. На основании данных о количестве присутствующих детей с показаниями к диетпитанию, в меню-раскладку вписывают блюда-заменители с учетом их пищевой и энергетической ценности.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома Заведующая МБДОУ «Гнездышко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.З. Мищенко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Савинова

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ПОРЯДКЕ ПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ МБДОУ «ГНЕЗДЫШКО»**

1. Сотрудники детского сада имеют право на получение одноразового питания в день (обеда).

2. Обед сотрудников состоит из первого, второго и третьего блюда.

3. Питание сотрудников производится из общего с детьми котла, за исключением третьего блюда.

4. Норма питания сотрудников определяется соответственно норме питания детей дошкольных групп.

5. Воспитатели по желанию могут обедать вместе с детьми или в другое время. Во втором случае: воспитатели, работающие в первую смену, обедают по окончании смены, работающие во вторую смену - перед началом рабочего дня. Остальной обслуживающий персонал обедает в установленный час обеденного перерыва.

6. Сотрудники оплачивают стоимость сырьевого набора продуктов по себестоимости за второе блюдо и 50% за первое и третье блюдо.

7. Оплата питания сотрудников производится через централизованную бухгалтерию ежемесячно, следующего за отчетным.

8. Деньги, собранные за питание сотрудников, зачисляются на текущий счет детского сада на восстановление кредита.

9. Бухгалтерия ведет учет расхода продуктов и получения денег за питание сотрудников детского сада.

10. Снятие с питания сотрудников, не желающих питаться в ДОУ, осуществляется на основании личного заявления на имя заведующей.

11. Заведующая детским садом ответственна за установленный в соответствии с настоящим Положением порядок питания сотрудников.

12. Соблюдение порядка питания сотрудников, установленного настоящим Положением, контролируется инспектирующими органами при проверке воспитательной работы и финансово-хозяйственной деятельности детского сада.

**Согласовано:** **Утверждаю**:

Председатель профсоюзной Заведующая МБДОУ «Гнездышко»

организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. С. Савинова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.З. Мищенко

**П О Л О Ж Е Н И Е**

**об административном контроле организации и качества питания в МБДОУ**

**1. Общие положения**

* 1. Настоящее Положение разработано в соответствии с законом РФ “Об образовании”, “Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении”, Письмом министерства образования РФ от 10.09.1999 г. № 22-06-874 “Об обеспечении инспекционно-контрольной деятельности”, от 7 февраля 2001г. № 22-06-147 "О содержании и правовом обеспечении должностного контроля руководителей образовательных учреждений", Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПинН 2.4.1.2660-10.
  2. Положение определяет содержание и порядок проведения административного контроля организации и качества питания в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении центра развития ребенка – детского сада «Гнездышко» (далее МБДОУ).
  3. Контроль организации и качества питания в МБДОУ предусматривает проведение членами администрации МБДОУ наблюдений, обследований, осуществляемых в пределах компетенции за соблюдением работниками МБДОУ, участвующими в осуществлении процесса питания, законодательных и нормативно-правовых актов РФ в области питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, а также локальных актов образовательного учреждения, включая приказы, рас­поряжения по МБДОУ и решения педагогических советов.
  4. Результатом контроля является анализ и принятие управленческих решений по совершенствованию организации и улучшению качества питания в МБДОУ.
  5. Положение об административном контроле организации и качества питания в МБДОУ утверждается заведующей, согласовывается председателем профсоюзной организации и утверждается приказом руководителя МБДОУ.

**2. Цель и основные задачи контроля**

2.1. Цель контроля: оптимизация и координация деятельности всех служб для обеспечения качества питания в МБДОУ, осуществляемая через следующие задачи:

- контроль по исполнению нормативно - технических и методических документов санитарного законодательства РФ;

- выявление нарушений и неисполнений приказов и иных нормативно-правовых актов учреждения в части организации и обеспечения качественного питания в МБДОУ;

- анализ причин, лежащих в основе нарушений и принятие мер по их предупреждению;

- анализ и оценки уровня профессионализма лиц, участвующих в обеспечении качественного питания, по результатам их практической деятельности;

- анализ результатов реализации приказов и иных нормативно-правовых актов МБДОУ,

оценка их эффективности;

- оказание методической помощи всем участникам организации процесса питания в МБДОУ;

- совершенствования механизма организации и улучшения качества питания в МДОУ.

1. **Организационные методы, виды и формы контроля**
   1. Контроль осуществляется с использо­ванием следующих методов:

- изучение документации;

- обследование объекта;

- на­блюдение за организацией производственного процесса и процесса питания в группах;

- беседа с персоналом;

- инструментальный метод (с использованием контрольно-измерительных приборов)

и иных правомерных методов, способствующих достижению цели контроля.

3.2. Контроль осуществляется в виде плановых или оперативных проверок.

3.3. Плановые проверки осуществляются в соответствии с утвержденным заведующей МБДОУ

планом - графиком на учебный год. План - график административного контроля за организацией и качеством питания в МБДОУ разрабатыва­ется с учетом Программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно - противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий и доводится до сведения всех членов коллектива перед началом учебного года.

* 1. Нормирование и тематика контроля находятся в компетенции заведующей МБДОУ.
  2. Оперативные проверки проводятся с целью получения информации о ходе и результатах организации питания в МБДОУ. Результаты оперативного контроля требуют оперативного выполнения предложений и замечаний, которые сделаны проверяющим в ходе изучения вопроса проверяющим.
  3. По совокупности вопросов, подлежащих проверке, контроль по организации питания в МБДОУ прово­дится в виде тематической проверки.

1. **Основные правила**
   1. Административный контроль организации и качества питания осуществляется заведующей МБДОУ, заместителями руководителя, стар­шей медицинской сестрой, в рамках полномочий, согласно утвержденному плану контроля, или в соответствии с приказом заведующей МБДОУ.
   2. Для осуществления некоторых видов контроля могут быть организованы специальные комиссии, состав и полномочия которых определяются и утверждаются приказом заведующей МБДОУ. К участию в работе комиссий, в качестве наблюдателей, могут привлекаться члены родительского комитета, методического совета, профсоюзной организацией МБДОУ.
   3. Лица, осуществляющие контроль на пищеблоке должны быть здоровыми, про­шедшие медицинский осмотр в соответствии с действующи­ми приказами и инструкциями. Ответственность за выполнение настоящего пункта Положения возлагается на старшую медицинскую сестру МБДОУ.
   4. Основаниями для проведения контроля яв­ляются:

- план-график;

- приказ по МБДОУ;

- обращение родителей (законных представителей) и сотрудников МБДОУ, по поводу нарушения.

* 1. Контролирующие лица имеют право запрашивать необходимую информацию, изучать документацию, относящу­юся к вопросу питания заранее.
  2. При обнаружении в ходе контроля нарушений зако­нодательства РФ в части организации питания дошкольников, о них со­общается заведующей МБДОУ.

**5.Содержание и распределение вопросов контроля**

5.1. Содержание контроля определяется следующими вопросами:

- контроль за рационом и режимом питания;

- контроль за выполнением нормативов по питанию;

- контроль документации по вопросам санитарии, гигиены, технологии производства,

результатам бракеража, ежедневных медицинских осмотров работников пищеблока;

- контроль сроков годности и условий хранения продуктов;

- контроль технологии приготовления пищи;

- контроль поточности технологических процессов;

- контроль готовой продукции;

- контроль санитарно-технического состояния пищеблока;

- контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов

производственного окружения;

- контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала,

гигиеническими знаниями и навыками персонала пищеблока;

- контроль за приемом пищи детьми;

- контроль выполнения муниципальных контрактов на поставку продуктов питания.

5.2. Вопросы контроля, периодичность и формы предоставления результатов распределяются

между контролирующими согласно плана – графика.

**6. Документация**

6.1. Документация старшей медсестры для контроля за качеством питания:

- примерное 10-дневное цикличное меню;

- технологические карты;

- журнал входного контроля пищевых продуктов, производственного сырья и контроля

документов, подтверждающих качество и безопасность пищевых продуктов;

- журнал регистрации температурно-влажностного режима в складских помещениях и

холодильных шкафах;

- журнал регистрации бракеража готовых блюд;

- журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья;

- журнал ежедневного учета питания детей.

- журнал визуального производственного контроля пищеблока;

- журнал С-витаминизации пищи;

- журнал контроля состояния здоровья персонала пищеблока;

- медицинские книжки персонала (единого образца);

- журнал аварийных ситуаций;

- журнал регистрации результатов лабораторно-инструментального контроля, проводимого лабораторией Роспотребнадзора

- акты закладки продуктов питания в котел;

- журнал контроля сроков реализации продуктов;

- журнал учета сертификатов

**Педагогический совет  
 «О правилах хорошего тона за столом»**

**Подготовка к педсовету**

1. *Провести анкетирование педагогов.*
2. *Задание воспитателям по подготовке к педсовету.*

1) Продумать игры и физминутки на закрепление одного из правил сервировки и поведения за столом.

2) Придумать приём с использованием «волшебных» предметов и угощений в преодолении ошибок в сервировке стола и правилах поведения.

3) Приготовить и обыграть «волшебное» угощение.  
4) Подготовить и презентовать каталог вкусных и полезных блюд для детей.

1. ***Подготовить вопросы острого блюда.***
2. ***Подготовить предметы сервировки на двух человек.***
3. ***Подготовить памятки для педагогов и родителей.***

**План педсовета**

*1. Отчёт о выполнении решений предыдущего педсовета*

*2. Подведение итогов результатов анкетирования педагогов*

*(зам. зав. по ВМР Атливанова О.М.)*

*3. Сообщение «Культурно-гигиенические навыки и их значение в развитии ребёнка. (воспитатель Тульженкова И.В.)  
4. Вопросы «Острого блюда»*

*(воспитатель Мищенко З.С.)*

*5. Сообщение «Пища, влияющая на поведение детей»  
 (педагог-психолог Рудницкая О.А.)*

*6. Аналитическая справка о результатах тематической проверки: «Обеспечение деятельности ОУ по созданию условий организации питания детей» (творческая группа)  
7. Игра «Задача для хозяйки» (ст. медсестра Титенок Н.Д.)*

*8. Презентация:  
- каталог вкусных и полезных блюд для детей. Дегустация блюд.  
- игры и физкультминутки на закрепление одного из правил сервировки и поведения за столом. (все педагоги)*

*9. Совместная рефлексия, принятие решения.*

***Ход педсовета***

**1. Отчёт о выполнении решений предыдущего педсовета**

*(зам. зав. по ВМР Атливанова О.М.)*

Всем нам хочется заглянуть в будущее. Хотя бы одним глазком взглянуть. Чтобы себя в нём увидеть, а самое главное, детей, которых мы с вами воспитываем сегодня.

Каким будет их будущее, зависит от нас с вами, взрослых. От нашего серьёзного, вдумчивого подхода к решению любого вопроса воспитания и в частности такого, как **формирование у детей представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья**. Что тема своевременна – нет сомнений. Известно изречение педагога А.С. Макаренко: «Каким будет человек, главным образом зависит от того, каким вы его сделаете к пятому году жизни. Если вы его до 5 лет не воспитаете как нужно, потом придётся перевоспитывать».  
 Сегодня нас, педагогов, конечно же больше всего интересует вопрос: как помочь детям усвоить все без исключения правила поведения за столом и при этом, почувствовать поддержку родителей, увидеть желание детей следовать этим правилам, да и самим получить радость от успехов в этой работе. Об этом мы сегодня и имеем возможность поговорить на педагогическом совете, тема которого, «О правилах хорошего тона за столом».

***Цель нашей встречи***: приоткрыть секреты мастерства каждого из нас, проникнуть в тайны успеха, получить ответы на многие волнующие нас вопросы, воспользовавшись советом мудрого народа «Ум хорошо, а два лучше».

**2. Подводим итоги результатов анкетирования педагогов.**

Итак, работа по формированию у детей представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья начата и поддержана всеми педагогами.Проект ОУ «Питание дошкольника» рассчитан на три года, на данный момент завершается первый год работы и уже многое сделано (проведен ряд мероприятий – родительские собрания, МО воспитателей, развлечения, педсовет; пополнены микроуголки информационным материалом т.д.).

Подводить итоги ещё рано, но мы провели анкетирование педагогов, и сейчас посмотрим его результаты, тем самым сделаем анализ наших общих усилий, действий(*проводится анализ, даются выводы, рекомендации).*

А теперь представьте, что вашим сменным воспитателем стал начинающий педагог. Какое основное правило в виде призыва, предупреждения вы бы написали для него, как непременное условие успешной работы в воспитании у детей хороших манер за столом ? (минута на раздумье)

1. Не бойся хвалить детей.

2. Не делай замечаний во время еды.

3. Не ругай.

4. Говори меньше, а поучай на примере своего поведения.

5. Люби играть.

6. Не сравнивай успехи одного с другим, а только с его же результатами.

7. Не читай длинных нотаций.

8. Изучи и выполняй все правила поведения.

9. Каждый день сообщай об успехах детей родителям.

10. Ни на день не забывай о работе по привитию навыков культуры.

11. Будь режиссёром забавных театрализаций – сказок на закрепление правил.

12. Оформи наглядную агитацию.

13. Приглашай на уроки вежливости родителей.

**3. Сообщение «Культурно-гигиенические навыки и их значение в развитии ребёнка.** *(воспитатель Тульженкова И.В.)*

**4. Вопросы «Острого блюда»**

*(воспитатель Мищенко З.С.)*

**1. Обязательно ли подавать чашку с чаем на блюдце? Сколько чая наливать в стакан?** (Ответ: подавать чай следует на блюдце, наливать – 0,5 – 1 см до края).  
**2. Куда и как следует положить приборы после еды?**  (Ответ: на тарелку, параллельно ручками влево).

**3. В каких случаях вилку следует держать как ложку и почему в левой руке? (**Ответ: когда на гарнир пюре, каши, причём в правой руке нож).

**4. Всегда ли нужна чайная ложка при подаче чая?** (Ответ: всегда, так как по правилам хорошего тона нужно сначала попробовать с ложки, а потом пить из чашки).

**5. Какой напиток является самым распространенным в мире?** (чай)

1. **Какое лакомство бывает ореховым, арахисовым, подсолнечным?** (халва).
2. **Какой столовый прибор занимает второе место по распространению в мире?** (палочки для еды).
3. **Какой способ приготовления рыбы бывает горячим или холодным?** (копчение).
4. **Она бывает савойской, брюссельской, кольраби? О чём идёт речь?** (капуста).
5. **Какая приправа в Англии 12м века ценилась дороже золота?** (перец).
6. **Сок какого цитрусового плода горек на вкус, но очень полезен?** (грейпфрут).
7. **Как называется блюдо итальянской кухни, названное по имени не менее известного города?** (пицца – г. Пиза).
8. **Можно ли есть хлеб с целого куска?** (нет, необходимо отламывать хлеб пальцами левой руки).
9. **Каково происхождение слова «суп»?** (От итальянского «uppa», что означает «то, что пьют».
10. **Где и когда была создана первая поваренная книга?** (В Месопотамии).
11. **Через сколько минут после опускания в кипящую воду яйцо будет приготовлено всмятку?**  (через 3 – 3,5 минуты).
12. **Где и когда впервые появилась лапша?** (в Китае)
13. **Название какого овоща в русском языке стало служить мерилом простоты?** (Репа «Проще пареной репы»)

**5. Сообщение «Пища, влияющая на поведение детей»** *(педагог-психолог Рудницкая О.А.)*

**6. Аналитическая справка о результатах тематической проверки: «Обеспечение деятельности ОУ по созданию условий организации питания детей»** (творческая группа)  
 (см. справку в тематическом контроле).

**7. Игра «Задача для хозяйки»** (ст. медсестра Титенок Н.Д.)

Сервировка стола – искусство, с которым хорошо знакомы все мамы и бабушки, но каждый ребёнок с удовольствием может помочь взрослым накрыть на стол. Я предлагаю двум семьям сервировать стол на обед для двух человек.

**Меню:**

Салат из овощей

Борщ

Котлета с рисом

Компот

**Дано**: скатерть, посуда, салфетки, столовые приборы в общем, всё необходимое.

**Требуется**: расположить всё так, чтобы было красиво, правильно, удобно.

И в праздник, и в обычный день на обеденном столе должно быть красиво.

Начинают накрывать на стол с того, что стелют скатерть. Её края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев. У стола ставят стулья по количеству человек, участвующих в застолье. Напротив каждого стула тарелка, находящаяся на 1-2 см от края стола. Если стол к обеду, на мелкую тарелку необходимо поставить глубокую. Справа от тарелок располагается нож, повернутый лезвием к тарелке, вилка – слева, зубчиками вверх. Суповую ложку кладут за тарелками параллельно краю стола, ручками вправо, углублением вниз.

Для сока, воды – бокалы, для компота кружки на блюдцах поставить справа за приборами.

Полотняные салфетки кладут каждому гостю на тарелку. Бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетницы.

Цветы в вазочках украсят праздничный стол.

**7. Минута самоанализа**

Что мы успели сделать, в чём достигли успехов, а над чем нам предстоит работать? Такова цель следующего этапа педсовета – самоанализ, который поможет более чётко увидеть результаты своего труда, перспективу на будущее. Я буду называть правило, а вы, если все дети выполняют его, ставить плюс, если нет, то минус.

Сервировка

1. Дежурные ставят тарелки строго напротив стульев и на расстоянии 2 см от края стола.

2. Ровно, параллельно раскладывают ножи – лезвием к тарелке, ложки носиком вверх. Вилки зубцами вверх.

3. Соблюдают расстояние между приборами 0,5 см.

4. Чашки с чаем и компотом подаются только на блюдце и с ложкой, причём ручки чашек повёрнуты влево, а ложечек, находящихся на блюдце – вправо!

5. Всегда на столах имеются салфетки.

6. Соблюдается ли последовательность сервировки.

Правила поведения за столом

1. Мальчики подают стул девочкам со словами «прошу садиться» или «пожалуйста».

2. Дети правильно держат вилку, знают, когда следует держать её, как ложку.

3. Правильно держат ложку.

4. Умеют пользоваться ножом.

5. Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.

6. Не едят с целого куска.

7. Не вылизывают тарелку, не пьют из тарелки.

8. При доедании супа тарелку наклоняют от себя.

9. Не запрокидывают голову во время питья компота.

10. Не наклоняются низко над тарелкой.

11. Пережёвывают пищу с закрытым ртом.

12. Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.

13. Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причём вилку зубцами вниз.

14. Благодарят после еды и убирают посуду.  
  
 Посмотрите на количество плюсов и сделайте вывод, почему таков результат? Все ли действенные методы использованы?

**8. Презентация:  
- Каталог вкусных и полезных блюд для детей. Дегустация блюд.  
- Игры и физкультминутки на закрепление одного из правил сервировки и поведения за столом.** (все педагоги)

Какой основной вид деятельности у детей дошкольного возраста? Конечно, игра. Без игры нет детства. Игра – это умение весело непринуждённо учиться. От нас педагогов зависит, внесёт ли игра радость познания.  
 Я предлагаю Вам принять участие в презентации игр и физкультминуток, в надежде на то, что все они найдут применение в практике работы с детьми.   
  
 ***«Передавай предмет по кругу»*** *(музыка быстрая)*

Дети с педагогом встают в круг. Под музыку передаётся игрушка или мяч. Как только музыка обрывается, тот у кого остался мяч, выходит из игры, но может остаться, если ответит на вопрос по правилам поведения, сервировки. Например:  
а) куда положить столовые приборы, нож, вилку после еды?

б) можно ли есть с целого куска?

в) основные правила для человека, сервирующего стол?

д) куда следует положить локти во время еды?

***Игра «Хитрый глаз»***

Дети, вы хотите иметь хитрый глаз, тогда….Дети вместе с воспитателем кладут ладошку на ладошку и говорят тихо три раза «У меня есть хитрый глаз, он всегда видит предметы, которые лежат не на месте». Посмотрите на приборы, правильно ли они расставлены? А сейчас хитрый глаз поможет вам увидеть все ли правила я выполняю во время еды.

***Игра «Думай, играй, мячик лови»***

Все дети хором говорят. «Думай, играй, мячик лови, правило поведения за столом говори». Эту игру можно изменить таким образом: воспитатель бросая мяч, начинает предложение со слова нельзя, а дети со слова нужно:

- нельзя облизывать пальцы;

- нельзя громко стучать ложкой по тарелке;

- нельзя набирать целую ложку;

- нельзя есть с целого куска;

- нельзя облизывать тарелку.  
  
***Физкультминутка для пальцев***

Представьте, что это не пальчики, а мальчики и девочки. Побежали вдоль реки дети наперегонки, увидели Незнайку, который неправильно взял ложку, тут же ему показали как надо делать правильно (дети передвигают пальцы по поверхности стола, показывая, как они бегут).

Побежали вдоль реки дети наперегонки. Увидели Емелю плачущего из-за того, что его не приглашают в гости: не умеет вилку держать.

Побежали вдоль реки дети наперегонки. Увидели мальчика со странным именем наоборот. Он откусывал от целого батона хлеба. Показали как надо есть правильно (выполняют движения).  
  
***Игра на внимание***

«Чего не хватает на сервированном столе к завтраку». Что расставлено неверно на столе, сервированном к обеду?»

К игровым приёмам относятся и волшебные предметы. Какие используете вы? В каких случаях?»

***Минуты восхищения***

Чем младше ребёнок, тем нужнее похвала и признание его заслуг, так как велико желание быть большим и умелым. Задача педагога: вовремя увидеть того, кому она нужна. Вспомните строки известной поэтессы А. Барто:

«Когда не ладятся дела,  
 Мне помогает похвала».  
  
 А теперь, предоставляется возможность каждому из нас показать друг другу, насколько мы умеем хвалить и восхищаться. Для этого нужно разделиться на пары, определить, кто выступает в роли детей, которых нужно похвалить, кто в роли педагогов.  
 Ситуация: нужно похвалить ребёнка за то, что он соблюдает правило, например, берёт кусок, который лежит ближе к нему, не выбирая и т.д.  
  
 ***Игра «Узнай по описанию»***

Педагог или сказочный персонаж описывает не называя имени, с восхищением рассказывает о выполнении кем-то правила, а дети должны угадать, о ком говорится.

**8. Совместная рефлексия, принятие решения.**

Решение педсовета:

1. Провести дни открытых дверей для родителей по теме «Сервировка и правила хорошего тона за столом»
2. Приобретение всего необходимого для сервировки: ножи, блюдца, наборы кукольной посуды.
3. Оформить на каждую группу наглядные пособия, картины, на которых показаны правила сервировки.

Литература:

1. Н.М. Метенова Педсовет «Нравственное воспитание». Новые подходы к проведению педагогических советов в дошкольных учреждениях. Ярославль 1999
2. Проект ДОУ д/с «Гнёздышко» на тему: «Питание дошкольника»
3. Детский ежемесячный журнал «АБВГД» №8, 2000г. г. Москва.
4. Интернет-ресурсы: http:skyclipart.ru

Анкета для педагогов

1. С чего следует начинать воспитание культуры поведения у детей за столом?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какие методы и приёмы в усвоении и выполнении правил сервировки являются самыми эффективными?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. От чего зависит желание детей следовать правилам хорошего тона за столом? Какая роль в этом отводится воспитателю?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
4. Какие по-вашему, должны быть созданы условия в группе для успешной работы с детьми в данном направлении?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Что, по вашему, является препятствием в выполнении детьми правил сервировки и хорошего тона за столом?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ваши планы на ближайший период по достижению результатов в данном вопросе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Какая помощь необходима Вам? Что нужно приобрести для группы? В чём трудности методического плана?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Консультация  "Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии ребёнка"

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сензитивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки : Мама это сделает лучше да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте".

Для того, чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия.

Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса.

Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.

Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит, хороший, не нравится, значит, плохой.

В четыре-пять лет у детей начинаются складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия сначала вместе со взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!"

Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому. Воспитателю надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

Пути формирования КГН.

* Формирование КГН совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючочки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

* По мере освоения КГН обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх ребёнок отражает (особенно поначалу) бытовые действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно совершались по отношению к нему самому. Игровые действия детей этого возраста максимально развёрнуты. Так, если в пять-семь лет ребенок может заменить действие словом, например, "уже поели", то в раннем возрасте он старательно кормит мишку первым, вторым и третьим блюдом. Чтобы ускорить формирование КГН необходимо в процессе игр напоминать ребёнку: "Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные КГН обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения КГН.

* КГН связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Малыш научился одевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам , начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком.

Таким образом, можно утверждать, что сформированные КГН обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание

**Консультация «Психологические аспекты в организации детского питания»**

**Психологический комфорт детей во время их пребывания в детском саду во многом зависит от того, как в нем организовано питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.**

**→** **В качестве средства профилактики психоэмоционального напряжения, прием пищи должен организовываться как большая релаксационная пауза: должна звучать спокойная музыка, неплохо установить декоративные фонтаны, аквариумы или мониторы с меняющимися изображениями пейзажей.**

**→ Сначала давайте разберемся, как НЕ НАДО организовывать питание.**

**1. НАСИЛЬСТВЕННОЕ КОРМЛЕНИЕ ОПАСНО в физическом и в психическом аспекте. Во-первых, когда человек ест с аппетитом и положительным настроем, его организм вырабатывает все специальные ферменты для переваривания пищи и усвоения полезных веществ. Если же человек ест через силу, мозг приказывает организму отторгать «вредные вещества», никакой пользы продукты не принесут. Поэтому насильственное кормление прямиком ведет к возникновению гастрита.**

**→** **Во-вторых, ежедневная эмоция страха перед кормлением, беспомощность, отсутствие выбора не замедлят принести свои плоды детской психике:**

**\* у ребенка с мягким, покладистым, характером формируется тревожный, скрытый страх, который маскируется капризами за столом;**

**\* медлительные, флегматичные дети едят долго, и это вызывает раздражение у взрослого, который начинает кормить дитя насильственно, стремясь ускорить прием пищи. Постоянное принуждение есть быстрее может привести к различным психологическим травмам;**

**\* у детей чувствительных, впечатлительных негативные эмоции насилия, страха, упрямства, обиды связываются с окружающей обстановкой и определенной едой и сохраняются в подсознании. Чем в более раннем возрасте это произошло, тем сложнее выявить причину плохого аппетита. Даже чувство голода с трудом побеждает подсознательный страх, который в детстве был связан с определенной едой или обстановкой.**

**→ 2. ШАНТАЖ ОПАСЕН. Помните «Денискины рассказы» Драгунского? «Доешь кашу - поедем в Кремль!». Ребенок раз за разом усвоит этот метод шантажа, и с большой вероятностью опробует его же на родителях чуть попозже - скажем, в проблемном подростковом возрасте. Но тогда родители не отделаются «тарелкой каши»...**

**→ 3. НОРМА - ЧЬЯ? Оставьте разговоры про то, что ребенок в таком-то возрасте должен съесть столько-то еды. Ребенок съедает столько, сколько ему необходимо. Аппетит может меняться в зависимости от ситуации, настроения, состояния здоровья, погоды, и т.д.**

**→ 4. ДОЕШЬ ВСЁ, ЧТО НА ТАРЕЛКЕ! Дайте свободу ребенку съесть столько, сколько ему нужно. Кстати, порция должна быть пропорциональна весу ребенка.**

**→ 5. НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ С ЕДОЙ! Оказывается, можно. Даже необходимо на определенном этапе (примерно до трех лет). Ребенок таким образом знакомится с новой субстанцией. Учитесь спокойно реагировать на размазывание пюре по столу, запускание в тарелку обеих рук. Это нормально!!! Ребенок познает мир с помощью тактильных ощущений! Таким образом он изучает еду, у него вырабатывается положительное к ней отношение, включаются необходимые тактильные рецепторы.**

**→ Это пройдет само, если у взрослых не будет истерики по поводу пролитого супа. Более того, пусть малыш ест руками, если ему хочется. Подрастет - научится есть ложкой, вилкой и ножом, аккуратно и красиво. Пока что ему нужно освоить свойства тех продуктов, которые вы ему даете!**

**→ 6. МАМИНЫ ДИЕТЫ. Если вы стараетесь ограничивать себя в еде - вы передаете ребенку отношение к ней, как к чему-то вредному и опасному. Ждите плохого аппетита и крайней разборчивости в еде у ребенка. Почему ребенок должен за ужином съедать полную тарелку каши, когда мама только выпивает полстакана кефира?**

**→ 7. РЕБЁНОК ОСТАНЕТСЯ ГОЛОДНЫМ. Ни один здоровый ребенок не будет голодать. Соберитесь с силами, запретите перекусы, особенно сладости и всякие «пакетики». Пусть ребенок больше двигается, особенно на свежем воздухе - если в таком случае ему удастся вообще не есть с утра до вечера, на самом деле не есть, а не «вафельку-йогурт», тогда можно насторожиться.**

**→ 8. НАДО ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВИД ПРОДУКТОВ. Если вы будете настаивать, чтобы ребенок ел что-то нелюбимое, он вполне может отреагировать на это аллергией.**

**→ Необходимо проявлять понимание и огромное терпение, если ребенок плохо ест. Ведь именно на взрослых лежит большая доля вины за нарушения питания детей.**

**Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита у ребёнка поможет рисование, сочинение веселых историй, сказок, игровые приемы, смена обстановки. Важно, чтобы ребенок испытал положительные эмоции, связанные с приёмом пищи.**

**→ А теперь рассмотрим, какой должна быть организация питания детей дошкольного возраста:**

**1. Подготовка помещения. Обязательным условием проведения процесса питания  являются: чистое, проветренное помещение. По возможности  необходимо сохранять одностороннее проветривание в течение всего процесса еды.**

**→ 2. Правильный подбор и расстановка мебели в соответствии с возрастом и ростом детей. Столы и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом. Важным является и расстановка столов таким образом, чтобы дети не ели, смотря в спину сидящему впереди. Столы следует объединять, чтобы дети умели общаться во время еды.**

**→ 3. Наличие необходимой посуды и приборов в соответствие с возрастом и количеством детей. Каждая группа должна быть обеспечена необходимой посудой и приборами в соответствии с возрастом и количеством детей: устойчивые чашки с блюдцами, небольшие по размеру глубокие и мелкие тарелки, приборы из нержавеющего металла – ложки чайные и столовые, плоские вилки, неострые ножи. Чтобы не вызывать споров между детьми, желательно иметь посуду, одинаковую по форме и рисунку.**

**→ 4. Сервировка стола. Столы накрываются скатертью или салфеткой под каждый прибор, используются элементы украшения стола, учитываются принципы цветового оформления.**

**→ 5. Цветовое оформление стола. Психологи советуют, что цветовое оформление стола  желательно  соотносить с  временем года, эмоциональным состоянием детей, видом самого застолья (праздничный стол, день рождения, и т.д.). В сервировке стола цветовая гамма – один из важнейших моментов, пренебрегать которыми нельзя. При подборе посуды следует учитывать, как она будет сочетаться со скатертью, а при подборе скатерти - какая посуда имеется в наличии.**

**→ 6. Организация дежурств. Участие детей в сервировке стола. Дежурство имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка. Дежурства помогают решить вопросы нравственно- этического воспитания детей. А нарядно накрытый стол не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению и добрым взаимоотношениям между детьми. Благодаря дежурству в детях воспитывается ответственность, бережное отношение к хлебу, посуде, трудолюбие, старательность, самостоятельность, стремление к взаимопомощи, уважение к труду.**

**→ 7. Оформление блюд. Ребенка-дошкольника  интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д.; он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, ни в детском саду, ни дома, взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания. Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выражать уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат.**

**→ 8. «Презентация»  блюд. Педагогу необходимо  каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень быстро – это овсяная каша придала вам силы»; «Съедим салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д.**

**→ 9. Своевременная и постепенная подача пищи на стол. Важным фактором обеспечения психофизиологических условий приема пищи является своевременная подача пищи и постепенная смена блюд. Смену блюд следует производить после того, как ребенок съест предыдущее блюдо. Не следует спешить - ребенок вполне может немного подождать и это даже хорошо: быстрая еда, плохо прожеванная пища, искажает ощущения насыщения и в итоге, плохо влияет на здоровье.**

**→ 10. Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, суетливых движений взрослых и детей. В процессе еды воспитатели следят, охотно ли едят дети, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости кому-либо из детей сделать указания, воспитатель подходит к ребенку и, не привлекая внимания остальных, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребенка мало понятно указание воспитателя: «Ешь аккуратно». Если же он слышит: «Наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши» - ребенок сейчас же может выполнить эти действия. Если объяснения, напоминания относятся ко всей группе, воспитатель обращается ко всем детям. Но такие отвлечения детей от еды следует использовать как можно реже. Во время еды надо избегать неприятных разговоров, напоминаний о каких-то проступках детей, что может отрицательно повлиять на состояние аппетита и усвоение пищи.**

**→ Некоторые вопросы, связанные с процессом питания, - о дежурствах, о пользовании приборами, о поведении за столом,  могут быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми не в часы приема пищи. Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они негромко спокойно общались друг с другом. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие.**

**Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приема пищи вызывают у детей положительное отношение к процессу питания и желание овладеть необходимыми для этого навыками. Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений.**

**→ 11. Использование спокойной, мелодичной, негромко звучащей музыки. Правильное использование музыки благотворно влияет на процесс принятия и усвоения пищи детьми.**

**→ Все взрослые хотят видеть своих детей здоровыми. Питание детей – это главный компонент любой «здоровьесберегающей» педагогики. Поэтому так важно серьезно задуматься о правильно организованном питании детей без ущерба для их физического и психического здоровья.**

**Обеспечение психологического комфорта во время приема пищи под силу только коллективу профессионалов, живущих в ногу со временем и к тому же искренне любящих своих воспитанников.**

**Благодарим вас за внимание и приглашаем к сотрудничеству!**

**Памятка для педагогов и родителей**

**ПОСУДА**

1. Столовые глубокие тарелки.
2. Закусочные (для бутербродов).
3. Мелкие столовые тарелки.
4. Десертные тарелки для сладких блюд (фрукты, ягоды).
5. Креманки (для компота, мороженого).  
    Тарелки нужно ставить на стол напротив стульев. От края стола тарелки – 1,5-2 см.  
   На расстоянии 5 – 12 см слева от тарелки – пирожковая (хлебница). Справа от тарелки нож, лезвием к тарелке, ложка, слева – вилка. Если ножа нет, то ложка и вилка находятся справа. Расстояние между тарелкой и приборами 0,5 см, чашка от тарелки находится на расстоянии 0,5 см. Чашка, ручкой влево, обязательно ставится на блюдце. На блюдце следует положить чайную ложку ручкой вправо, т.е. в противоположную сторону ручки чашки.  
     
   **СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ**

Нож. С помощью него едят мясные блюда, пироги (кроме сладких), блины, помогают им захватывать гарнир. Длина ножа равна диаметру тарелки. Длина вилки должна быть равна длине ножа. Ближе к тарелке кладут те столовые приборы, которые не используются в первую очередь.  
 Нож следует класть лезвием к тарелке, ложка – носиком вверх, вилка – зубцами вверх.  
 Столовые приборы кладут с той стороны, с какой их нужно брать. Вилка кладётся с левой стороны в том случае, когда используется нож, в отсутствии необходимости пользования ножом вилка кладётся справа. После еды столовые приборы необходимо положить на тарелку параллельно, ручками влево.  
 Под специи ложечка кладётся к бортику тарелки выпуклостью вверх.

**СТОЛОВОЕ БЕЛЬЁ**  
  
1. Скатерть.  
2. Салфетки.  
 На стол следует постилать чистые, хорошо отглаженные скатерти, лучше белые, для стола сервированного к чаю – цветные. Концы скатерти свисают на 25 – 30 см. Салфетки столовые: размер 46x46 см. Салфетки чайные: размер 35x35 см. Салфетки следует положить на тарелку или за тарелку в виде лилии, кораблика, колпачка и т.д. Во время еды её следует положить на колени, сложив вдвое. Ею можно вытереть пальцы, приложить (а не вытереть) ко рту. После еды её скатывают в шарик и кладут под бортик тарелки или на тарелку с приборами.  
 На стол ставится икебана или цветы.

**НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СЕРВИРОВКЕ СТОЛА**1. Соответствие мероприятию (обед, завтрак, праздничное мероприятие).  
2. Эстетичность.  
3. Тематическая направленность (Новый год – снежинки и т.д.)  
 Задача, сервирующих стол – создать хорошее настроение и усилить аппетит.  
  
**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СЕРВИРОВКИ**1. Скатерть.  
2. Тарелки.  
3. Чашки, стеклянная посуда.  
4. Салфетки.  
5. Приборы со специями.  
6. Цветы, икебаны.  
  
**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ** По правилам первыми за стол садятся девочки. Помочь сесть им помогают мальчики, они должны подойти слева, взять за спинку стул, развернуть его спинкой к себе и со словами «Пожалуйста» или «Прошу садится» предлагают сесть. Девочка должна подойти и ждать, когда ей пододвинут стул.  
 Сидеть нужно прямо, занимая стул полностью, прикасаясь к спинке. Не следует наклоняться над тарелкой, расстояние от груди до стола – 4пальца ладони.  
 Ноги согнуты под прямым углом, руки слегка прижаты к туловищу. Не следует подпирать подбородок, щёки, раскачиваться на стуле.  
  
**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ** Вилку надо держать зубцами вверх, при этом ручка упирается в ладонь. Если подано пюре или каша, то вилку следует держать как ложку, помогая ножом.  
 Вилку и ложку при временном прекращении еды необходимо положить на бортик тарелки, а после еды – на тарелку параллельно ручками влево: нож остриём влево, вилку – выпуклостью вверх.  
 По этикету не принято говорить при употреблении горячих блюд. Нельзя делать замечаний, упрекать, заставлять есть до конца, а следует предлагать не навязчиво.   
 Нельзя вылизывать тарелку, есть с ножа, перекладывать приборы и брать их до еды.  
 Хлеб следует отламывать пальцами левой руки. Яичницу нужно есть с помощью вилки и ножа; котлету, рыбу, а также запеканку, рулеты только вилкой, без ножа; дичь и птицу едят с помощью ножа, сначала надо срезать мясо. Мясо отрезать ножом по кусочку и отправлять отрезанный кусок в рот. Не следует разрезать весь кусок сразу.  
 Суп сначала следует попробовать, убедиться – горячий или нет. Набирать 1/3 ложки, не наклоняться вперёд.

Чай следует помешивать бесшумно. Варенье в чай не принято класть.  
  
 ***Игры и физкультминутки на закрепление***

***правил сервировки и поведения за столом.***

Какой основной вид деятельности у детей дошкольного возраста? Конечно, игра. Без игры нет детства. Игра – это умение весело непринуждённо учиться. От нас, педагогов, зависит, внесёт ли игра радость познания.  
   
 ***«Передавай предмет по кругу»*** *(музыка быстрая)*

Дети с педагогом встают в круг. Под музыку передаётся игрушка или мяч. Как только музыка обрывается, тот, у кого остался мяч, выходит из игры, но может остаться, если ответит на вопрос по правилам поведения, сервировки. Например:  
а) куда положить столовые приборы, нож, вилку после еды?

б) можно ли есть с целого куска?

в) основные правила для человека, сервирующего стол?

д) куда следует положить локти во время еды?

***Игра «Хитрый глаз»***

Дети, вы хотите иметь хитрый глаз, тогда….Дети вместе с воспитателем кладут ладошку на ладошку и говорят тихо три раза «У меня есть хитрый глаз, он всегда видит предметы, которые лежат не на месте». Посмотрите на приборы, правильно ли они расставлены? А сейчас хитрый глаз поможет вам увидеть, все ли правила я выполняю во время еды.

***Игра «Думай, играй, мячик лови»***

Все дети хором говорят. «Думай, играй, мячик лови, правило поведения за столом говори». Эту игру можно изменить таким образом: воспитатель бросая мяч, начинает предложение со слова нельзя, а дети со слова нужно:

- нельзя облизывать пальцы;

- нельзя громко стучать ложкой по тарелке;

- нельзя набирать целую ложку;

- нельзя есть с целого куска;

- нельзя облизывать тарелку.

***Физкультминутка для пальцев***

Представьте, что это не пальчики, а мальчики и девочки. Побежали вдоль реки дети наперегонки, увидели Незнайку, который неправильно взял ложку, тут же ему показали как надо делать правильно (дети передвигают пальцы по поверхности стола, показывая, как они бегут).

Побежали вдоль реки дети наперегонки. Увидели Емелю плачущего из-за того, что его не приглашают в гости: не умеет вилку держать.

Побежали вдоль реки дети наперегонки. Увидели мальчика со странным именем наоборот. Он откусывал от целого батона хлеба. Показали как надо есть правильно (выполняют движения).  
  
 ***Игра на внимание***

«Чего не хватает на сервированном столе к завтраку». Что расставлено неверно на столе, сервированном к обеду?»

***Минуты восхищения***

Чем младше ребёнок, тем нужнее похвала и признание его заслуг, так как велико желание быть большим и умелым. Задача педагога: вовремя увидеть того, кому она нужна. Вспомните строки известной поэтессы А. Барто:

«Когда не ладятся дела,  
 Мне помогает похвала».  
  
 Можно предоставить возможность каждому педагогу показать насколько он умеет хвалить и восхищаться. Для этого нужно разделиться на пары, определить, кто выступает в роли детей, которых нужно похвалить, кто в роли педагогов.  
 Ситуация: нужно похвалить ребёнка за то, что он соблюдает правило, например, берёт кусок, который лежит ближе к нему, не выбирая и т.д.  
  
 ***Игра «Узнай по описанию»***

Педагог или сказочный персонаж описывает не называя имени, с восхищением рассказывает о выполнении кем-то правила, а дети должны угадать, о ком говорится.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!

Диагностика  
  
Критерии диагностики для детей 5 – 6 лет

* 1. Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
  2. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
  3. Правильно пользуется столовыми приборами (вилкой, ножом); ест аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращается с просьбой, благодарит.
  4. Имеет представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
  5. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья и правильного питания и факторах, разрушающих здоровье.
  6. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
  7. Начинает проявлять умение заботиться о своём здоровье.
  8. Знает и называет продукты питания полезные для организма человека.
  9. Знает и называет продукты питания вредные для организма человека.
  10. Выполняет обязанности дежурного по столовой, правильно сервирует стол.

Оценка:

3 балла – высокий уровень;  
2 балла – средний уровень;  
1 балл - низкий уровень.

Диагностика  
  
Критерии диагностики для детей 6 – 7 лет

* 1. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
  2. Усвоил основные культурно-гигиенические навыки.
  3. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни:  
      - об особенностях строения и функциях организма;  
      - о важности соблюдения режима дня;  
     - о рациональном питании (объём пищи, последовательности её приёма, разнообразии в питании , питьевой режим) и его влиянии на здоровье.
  4. Аккуратно пользуется столовыми приборами (вилкой, ножом), обращается с просьбой, благодарит.
  5. Имеет представления о ценности здоровья.
  6. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья и правильного питания и факторах, разрушающих здоровье.
  7. Проявляет умение заботиться о своём здоровье.
  8. Знает влияние продуктов питания на организм человека.
  9. Добросовестно выполняет обязанности дежурного по столовой, грамотно сервирует стол.

Оценка:  
3 балла – высокий уровень;  
2 балла – средний уровень;  
1 балл - низкий уровень.

**Список литературы**

1. А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада.
2. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана-Граф, 2004.
3. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1987.
4. Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.560 -96. - М., 1997г.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.2660-10. Екатеринбург 2011.
6. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Будь здоров». Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые издания. ООО «Издательство» «Детство – ПРЕСС», 2010.
7. Детский ежемесячный журнал «АБВГД» №8, 2000г., г. Москва.
8. Еренков В.А Детское питание. – Кишинёв, 1985.
9. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
10. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. Под. ред. З.И. Бересневой. ООО «ТЦ Сфера», 2004.
11. Зернов Н.Г., Ковригин А.Е. Особенности развития и гигиена дошкольника. - М.: Знание, 1987.
12. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Волгоград, 2008.
13. Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: Эксмо, 2002.
14. Ковалев Н.Н. Рассказы о русской кухне.
15. Конь И.Я., Батурин А.К. Детское питание Москва, изд. Воскресенье, 1994.
16. Ладодо К.С., Дружинина Л.В., Вынту А.С. Рациональное питание детей раннего возраста. – Кишинёв, 1986.
17. Лямина Г. Воспитание культурно-гигиенических навыков в старшем дошкольном возрасте. Дошкольное воспитание.1976. №2.
18. Мостовая Л.А., Яковлева Л.С. Организация питания детей в учебно-воспитательных и оздоровительных учреждениях. – Киев, 1979.
19. Метенова Н.М. Педсовет «Нравственное воспитание» Новые подходы к проведению педагогических советов в дошкольных учреждениях. Ярославль 1999.
20. Никитин В.П. Первые уроки естественного воспитания, или Детство без болезней.- СПб.: Нева-Ладога-Онега, 1991.
21. От 0 до 3. Л.В.Дружинина, К.С. Ладодо и др.- М.: Медицина, 1991.
22. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы./ Под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И.Я. Коня – М: АРКТИ – МИПКРО, 2001.
23. Организация рационального питания детей в ДОУ. Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. – Воронеж, 2008.
24. Основы рационального питания детей. Под ред. К.С. Ладодо, В.Д. Отт, Е.М. Фатеевой. – Киев, 1987.
25. О некоторых современных проблемах гигиены детей. Дошкольное воспитание. 1982. № 10.
26. Паунова С. Гигиенические навыки с малых лет. Дошкольное воспитание.1993. №11.
27. Пономорев С А Для самых маленьких.- М.: Знание, 1988.
28. Популярно о питании / Под. ред. А.И.Столмаковой, И.О.Мартынюка- К.: Здоровье, 1989.
29. Питание детей в детских дошкольных учреждеиях (методические рекомендации). Утверждены Минздравом СССР 14.06.1984г.
30. Р.В. Тонкова-Я.М. Польская, Т.Я. Черток Ради здоровья детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.
31. Самсонов М.Н., Медвендев И.В., Матаев С.И., Чанышева Р.И., Редзюк Л.А. Картотека блюд лечебного и рационального питания. Екатеринбург, Средне-Уральское книжн. Изд-во, 1995.
32. Скурихин ИМ, Шат Научно-практический журнал Управление дошкольным образовательным учреждением №5, 2003.
33. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей. Киев, 1988.
34. Смолянский Б.Л., Абрамова Ж.И. Справочник по лечебному питанию для диет-сестёр и поваров. Ленинград, Медицина, 1984.
35. Татарская М.Л., Бутейкис Н.Г. Кулинария и организация производства детского питания.
36. Научно-практический журнал Управление дошкольным образовательным учреждением №5, 2003.
37. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как приобщить ребёнка к гигиене и самообслуживанию. М., 1997.
38. Научно-практический журнал Управление дошкольным образовательным учреждением №1, 2007.
39. Химический состав пищевых продуктов. Под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева. – М, 1987.
40. Химический состав пищевых продуктов. Под. ред. А.А. Покровского – М, 1977.