

Российская Федерация  
Свердловская область  
Тавдинский городской округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11  
623950, Свердловская обл., г. Тавда, ул. Омская, д. 1, тел. 8(34360)51090, e-mail:  
273105@mail.ru  
ИНН 6634007342 КПП 667601001 ОГРН 1026601903613

---

Загрудненко

Оксана Викторовна

Подписано цифровой  
подписью: Загрудненко Оксана  
Викторовна  
Дата: 2021.09.02 11:52:44 +05'00'

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
от «10» февраля 2021 г.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 11  
от «10» февраля 2021 г. № 44

***ПРОГРАММА***  
***«КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ***  
***ДОШКОЛЬНИКОВ»***  
***В МАОУ СОШ № 11***  
***(дошкольный уровень образования)***

2021 г.

Обучающая просветительская программа для дошкольников **«Программа культура здорового питания дошкольников»** (далее Программа) предназначена для воспитателей дошкольных образовательных организаций, родителей детей дошкольного возраста, является стратегическим документом муниципального автономного общеобразовательного учреждения средняя общеразвивающая школа № 11 (далее МАОУ СОШ № 11).

Программа способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания воспитанников.

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

### **Основание для разработки Программы**

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10. 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27 октября 2020 года N 32.
- Устав ОУ.
- Внутренние локальные акты.

### **Разработчики Программы**

- Старший воспитатель М.В. Абдулова.

### **Основные исполнители Программы**

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация ОУ, педагогический коллектив ОУ, работники пищеблока, родители.

### **Актуальность программы**

Проблема обеспечения принципов здорового питания в образовательных учреждениях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости

дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

### **Содержание проблемы и обоснование её решения**

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества является обеспечение здоровья населения страны. Организация питания в образовательных учреждениях представляет особо социальную значимость. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие воспитанников.

Правильное питание – залог здоровья. В условиях недостаточной грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребёнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребёнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

На сегодняшний день ситуация с состоянием питания вызывает тревогу по целому ряду причин:

- современный мир с его техническим прогрессом научил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению;

- часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития;
- родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. И как следствие, дети не усваивают правил рационального питания;
- основные проблемы питания воспитанников связаны с нарушением питания вне стен учреждения: увлечение родителей фаст - фудами, чипсами, газированными напитками и т.д.

Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно – кишечного тракта, нервно – психической сферы, дыхательной и сердечно – сосудистой систем, опорно – двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний, существенно снижающих эффективность образовательной деятельности и адаптацию к образовательному процессу.

Все перечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения. Проблему оздоровления населения в настоящее время, пытаются решить на разных уровнях государственной власти, общественных организаций и образовательных учреждений. В личностно – ориентированном образовании заложена определенная *идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценно для его развития, ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.*

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации Программы ДОУ – ***формирование ценности здорового образа жизни для современного человека, ответственного отношения к собственному здоровью.***

Все это возможно только в результате серьезной совместной работы педагогов, родителей и самих воспитанников.

## **I. Целевой раздел**

### **Концепция оптимального питания**

Рациональное, здоровое питание воспитанников в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья.

Полноценное питание - существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание

может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Если в питании детей снижается потребление наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей и при этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля, то на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С - у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты - у 60–80%, бета-каротина - у 40–60%. Питание воспитанников должно быть сбалансированным.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание воспитанников должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических

затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

**Основной целью Программы:**

обеспечение здорового питания воспитанников для сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

**Основные задачи Программы:**

- Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального сбалансированного питания.
- Обеспечение доступности дошкольного питания.
- Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.
- Модернизация материально – технической базы пищеблока.
- Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.
- Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания.
- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
- Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат.

**Направления Программы**

*Реализация Программы осуществляется по следующим направлениям:*

- организация рационального питания воспитанников;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- обеспечение разнообразия питания воспитанников;
- организация разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

**Сроки реализации Программы**

Программа рассчитана: 2021 – 2023г.г.

## **Источники финансирования**

Источники финансирования – родительская плата, средства муниципального бюджета.

## **Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблока;
- отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшение здоровья воспитанников дошкольного учреждения;
- повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- обеспечение культуры приема пищи воспитанников;
- информация, полученная родителями, поможет пересмотреть семейное меню;
- улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

### *Концептуальные положения*

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приязненное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

- Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

### **Механизм реализации Программы**

Программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых занятий с детьми; лекций и практических занятий с работниками организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, родителями; тематических родительских собраний.

Организация контроля за исполнением Программы:

- общественный контроль за организацией и качеством питания воспитанников со стороны Управляющего совета образовательного учреждения и родительского комитета;
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт образовательного учреждения;
- информирование родителей на родительских собраниях, в родительских группах, информационных стендах.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Общее содержание программы**

Обучающая (просветительская) программа включает три логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает работу по формированию у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

*Вырабатываемые программой обязательные навыки и стереотипы поведения у детей в дошкольных организациях:*



- 1) мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- 2) когда я ем я глух и нем;
- 3) ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- 4) не ешь пищу, которая упала на пол;
- 5) ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- 6) после еды убери за собой;
- 7) после еды мой руки и полощи рот;
- 8) каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- 9) ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);
- 10) не ешь на ходу;
- 11) умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);
- 12) учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

*Программа предусматривает формирование у родителей (законных представителей детей), а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми следующие навыки:*

- 1) составление меню здорового питания, соответствующего возрасту детей;
- 2) составление рационального режима дня для ребенка с учетом его возрастных особенностей;
- 3) правильное приготовление блюд с использованием продуктов, содержащих необходимые для гармоничного роста и развития, продуктов щадящих способов кулинарной обработки;
- 4) Включение в меню блюд и продуктов, выполняющих функции восполнения необходимых для роста и развития витаминов, микроэлементов, нормализации состава микрофлоры кишечника.

Программа предлагает адекватные возрасту детей формы обучения детей, предлагает родителям ознакомиться с рекомендуемыми нормами и принципами здорового питания, рациональным режимом организации питания ребенка, рекомендуемыми методами кулинарной обработки.

В отношении работы с работниками дошкольных организаций и родителями Программа может реализовываться как в очной форме, так в дистанционной форме.

### *Этапы реализации программы*

Программа реализуется в течение года, форма преподнесения базовой информации предусматривает учет исходных знаний участников образовательного процесса. Исходные знания оцениваются по результатам входного анкетирования, промежуточные итоги и итоги обучения за год оцениваются по результатам выходного тестового контроля, сформированным у детей навыкам и стереотипам здорового пищевого поведения, правилам личной гигиены.

### **Содержание Программы разработано в соответствии с поставленными задачами:**

<b><i>Задачи</i></b>	<b><i>Содержание работы</i></b>
<i>- Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания;</li><li>• создание системы производственного контроля;</li><li>• разработка сбалансированного меню</li><li>• организация работы по С - витаминизации третьего блюда;</li></ul>
<i>- Обеспечение доступности дошкольного питания</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• выплата компенсаций различным группам воспитанников;</li><li>• учет социального положения различных категорий семей воспитанников;</li></ul>
<i>- Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей;</li><li>• приоритет продукции производителей РФ;</li><li>• использование современных технологий приготовления;</li></ul>
<i>- Модернизация материально – технической базы пищеблока</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное;</li></ul>

- <i>Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены;</li> <li>• формирование у родителей грамотного отношения к детскому питанию;</li> </ul>
- <i>Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании;</li> <li>• просветительская работа среди педагогов по вопросам питания;</li> </ul>
- <i>Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста;</li> <li>• проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи;</li> </ul>
- <i>Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.</li> </ul>

***Производственный и общественный контроль за организацией питания-осуществляется по программе «Азбука здорового питания», утвержденная приказом директора МАОУ СОШ № 11 от 10.02.2021 г. № 44.***

### **Организация питания**

Образовательное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27 октября 2020 года N 32. Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью

хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинского работника и ответственного за питания.

В ОУ установлено 5-х разовое питание на основе 10 - дневного меню, согласованного с Роспотребнадзором. В рацион питания воспитанников включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Введены в правильное питание детского сада витаминизированные напитки. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет сертификат качества, молочные и мясные продукты - ветеринарное свидетельство, проверяются Роспотребнадзором «Меркурий». Приготовление пищи проводится по технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры. Каждые 10 дней проверяется выполняемость норм питания и средняя калорийность дня. Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу. Питание воспитанников организовано в групповых комнатах. Таким образом, организация питания в дошкольном учреждении проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам. Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

### **Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы**

<b><i>Мероприятия</i></b>	<b><i>Сроки</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	Согласно плану работы	Старший воспитатель, воспитатели групп
Обсуждение вопросов питания на советах по питанию	1 раз в квартал	Директор

Ведение учета детей по группам здоровья	В течение года	Фельдшер
Формирование групп здоровья по показателям	В течение года	Фельдшер Воспитатели групп
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями	В течение года	Фельдшер
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за ДОУ	В течение года	Ответственный за работу с документами, бухгалтер
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Старший воспитатель, Воспитатели групп
Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях: «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни», «Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка», «Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей»	В течение года	Воспитатели групп, фельдшер
Изучения отношения родителей к организации питания в ОУ	2 раза в год	Старший воспитатель, Воспитатели групп
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ОУ	В течение года	Старший воспитатель, Воспитатели групп
Размещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
Создание комиссии по проверке качества питания	Сентябрь	Директор

Составление распорядка дня, НОД для каждой возрастной группы	Август	Старший воспитатель
Проверка организации питания в ОУ	Ежемесячно	Члены комиссии
Составление отчёта по проверке организации питания.	Ежемесячно	Ответственный по питанию
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежедневно	Фельдшер

### Организационно - педагогическая деятельность

<i>№</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Ответственные</i>	<i>Сроки</i>
1	Консультация «Организация питания в ДОУ» (для воспитателей и младших воспитателей)	Старший воспитатель	Сентябрь
2	Сообщения-презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Питание и здоровье»	Старший воспитатель, фельдшер	октябрь
3	Консультация «Роль питания в жизни детей»	Фельдшер	Ноябрь
4	Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей	Старший воспитатель	декабрь
5	Семинар-практикум «Эстетика питания»	Старший воспитатель	декабрь
6	Педагогические чтения «Здоровьесберегающая образовательная среда»	Инструктор по Физической культуре	январь
7	Оперативный контроль «Организация питания»	Старший воспитатель	По плану
8	Педагогический час «Разговор о правильном питании»	Старший воспитатель	Февраль
9	Семинар-презентация «Здоровье ребёнка в наших руках»	Инструктор по Физической культуре, старший воспитатель	Март

10	Взаимопросмотр: беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Все педагоги	В течение года
11	Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!»		Апрель

### **Работа с родителями**

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуются для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты.

Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

Говоря о питании, важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса. В домашних условиях, родители должны воспитывать культуру поведения за столом, а так же культуру приема пищи.

#### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

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

- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

**Надо поощрять:**

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

**Надо приучать детей:**

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

### **Работа с родителями**

<i><b>№</b></i>	<i><b>Направления работы:</b></i>	<i><b>Цель</b></i>	<i><b>Ответствен ные</b></i>	<i><b>Сроки</b></i>
1	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»	Выявить, насколько интересует родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и применения их в жизни	Старший воспитатель, воспитатели групп	Сентябрь
2	Семинар «Организация питания в период адаптации детей к ДОУ»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, всех групп	октябрь
3	«Осенняя ярмарка»	Привлечь родителей к проведению мероприятия	Воспитатели, всех групп	ноябрь
4	Создание памяток, брошюр, буклетов для родителей	Провести просветительскую работу по данной	Воспитатели всех групп	декабрь



	«Роль правильного питания в жизни дошкольника», «Режим питания»	тематике		
5	Консультации: - «Учите ребёнка правильно питаться»; - «Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни»	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели всех групп	в течение года
6	Родительское собрание «Азбука аппетита дошкольника»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели всех групп, фельдшер (по согласованию)	По плану
7	Участие в конкурсе «Пословицы и поговорки о хлебе»	Развивать у детей творческие способности, познавательную активность посредством совместной деятельности с родителями и педагогами.	Воспитатели дошкольных групп	март
8	Кроссворд «Самые полезные продукты»	Систематизация знаний родителей по данной тематике	Воспитатели старшей группы	апрель
9	Портфолио «Украшения из овощей и фруктов»	Развивать у детей и родителей творческие способности.	Воспитатели всех групп	Май
10	Флешмоб «Я за здоровый	Формировать культуру питания	Воспитатели всех групп	Май

	образ жизни!»	дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей.		
--	---------------	--	--	--

**Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста**

№	Ответственные	Мероприятия по организации питания	Сроки выполнения
1	Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация дежурства детей по столовой (в дошкольных группах).</li> <li>- Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи.</li> <li>- Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи.</li> <li>- Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи.</li> </ul>	Ежедневно
2	Помощник воспитателя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сервировка стола с учётом требований СанПин.</li> <li>- Мытьё столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин.</li> <li>- Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин.</li> <li>- Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника.</li> <li>- Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей.</li> <li>- Обеспечение питьевого режима в группах.</li> </ul>	Ежедневно
3	Медицинский работник (фельдшер)	<p><u>Контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поступающей на пищеблок продукции и согласно технологии приготовления пищи;</li> <li>- качества питания и питьевого режима в группах;</li> </ul>	Постоянно, согласно графику контроля

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обработки посуды в группах и на пищеблоке;</li> <li>- ведения бракеражных журналов;</li> <li>- работы холодильников на пищеблоке и в кладовой кладовщика (наличие термометров);</li> <li>- качества уборки на пищеблоке;</li> <li>- соблюдения норм выдачи готовой продукции;</li> <li>- санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.</li> <li>- Снятие проб готовой продукции.</li> <li>- Составление меню.</li> <li>- Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.</li> </ul>	Ежедневно
4	Кладовщик	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль поступающей на пищеблок продукции.</li> <li>- Соблюдение условий хранения продуктов.</li> <li>- Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов.</li> <li>- Ведение бракеражных журналов.</li> </ul>	Постоянно
5	Повара	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи.</li> <li>- Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы.</li> <li>- Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.</li> </ul>	Постоянно
6	Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы.</li> </ul> <p>Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации питания со стороны воспитателей и помощников воспитателей;</li> <li>- соблюдения норм выдачи готовой продукции;</li> </ul>	Ежедневно По графику

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- качества обработки посуды, генеральных и текущих уборок в групповых моечных;</li> <li>- соблюдения норм порций детей;</li> <li>- санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.</li> </ul>	
7	Заведующий хозяйством	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.</li> </ul> <p>Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.</li> </ul>	Постоянно

### **Задачи воспитания культурно - гигиенических навыков**

#### **ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА:**

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

#### **МЛАДШАЯ ГРУППА:**

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

#### **СРЕДНЯЯ ГРУППА:**

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

#### **СТАРШАЯ ГРУППА:**

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

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА:

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

### Регулярные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:

- обязательно мыть руки и лицо перед едой и после;
- как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);
- убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
- обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;
- напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;
- регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.

### Перспективный план работы с детьми

Месяц	Ранняя/Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Сентябрь	- Беседа «Что нам осень принесла?». - Лепка «Ягоды на тарелочке»; - Дидактическая игра «Сбор фруктов»; - Сюжетно-ролевая игра «Обед»;	- Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы. - Беседа «Питание и здоровье»; - Лепка «Овощи».	- Беседа «Дары осени»; - Аппликация «Наш сад и огород»; - Дидактическая игра «Сбор что зреет»; - Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.
Октябрь	- Дидактическая игра «Посади огород»; - Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»; - Игра «Веселое умывание»;	- Рисование «Яблоко – спелое красное, сладкое»; - Беседа «Фрукты радость для детей»; - Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи; - Игра «Веселое	- Лепка «Осенний натюрморт»; - Рельефная лепка «Фрукты-овощи»; - Чтение произведения Т. Шорыгина «Лапотная яблоня»; - Сюжетно-ролевая игра

		умывание»;	«Завтрак»; - разучивание стихов про этикет;
Ноябрь	- Беседа «Полезные овощи»; - Лепка «Во саду ли, в огороде»; - Рассматривание иллюстраций грядки с капустой, морковкой;	- Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы»; - Дидактическая игра «Соберем урожай»; - Осенняя ярмарка «Дары природы»; - Беседа «Что такое злаки и из чего пекут хлеб?» «Какой хлеб полезнее?»; - Игра «Научи куклу мыть руки»;	- Беседа «Откуда хлеб на стол пришел?»; - Чтение и обсуждение произведения К. Паустовского «Теплый хлеб»; - Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин» «Ярмарка «Дары природы»;
Декабрь	- Беседа «Вкусный хлеб»; - Хоровод «Каравай»; - Лепка «Бараночки»;	- Сюжетно-ролевая игра «Приготовим вкусный обед»; - Аппликация «Сервируем стол для чаепития»;	- Чтение сказки Ш. Перро «Волшебный горшочек»; - Рисование по сказке «Волшебный горшочек, варись!»;
Январь	- Рисование «Бублики-баранки»; - Игровая ситуация «Ждем гостей»;	- Заучивание стихов о витаминах, гигиене; - Дидактическая игра «Что где приготовления пищи»	- Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки; Сюжетно - дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
Февраль	- Беседа «Завариваем чай для гостей»; - Аппликация «Чайная пара»;	- Беседа «Что такое здоровье и как его сохранить?»; - Рисование «Что я делаю, чтобы быть здоровым?»;	- Беседа «Витамины укрепляют»; - Просмотр презентации «Продукты здоровья». - Рисование «Продукты здоровья»

Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Не ешь лекарство и витамины без разрешения»;</li> <li>- Сюжетно-ролевая игра «Больница»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Подружись с зубной щеткой»;</li> <li>- Сюжетно-ролевая игра «Стоматолог»;</li> <li>- Рисование «Полезные продукты для зубов»;</li> <li>- Игра-путешествие «Растения Матушки Земли»;</li> <li>- Дыхательное упражнение «Аромат цветов»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Полезность травяного чая. Как заварить травяной чай?»;</li> <li>- Игра-путешествие «Растения Матушки Земли»;</li> <li>- Дыхательное упражнение «Аромат цветов»;</li> <li>- Сборник рецептов полезных чаев;</li> <li>- Театрализованная деятельность «Витаминная семья»;</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сервируем стол к приему гостей;</li> <li>- Сюжетно-ролевая игра «К нам гости пришли»;</li> <li>- Пальчиковая гимнастика «Моем руки»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Зачем нужно питаться?»;</li> <li>- Беседа «Посуда и столовые приборы»;</li> <li>- Игровая ситуация «Как правильно и красиво накрыть стол»;</li> <li>- Лепка «Чайная пара»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги»;</li> <li>- Сюжетно-ролевая игра «Кондитерская»;</li> <li>- Беседа «Поведение за столом»;</li> <li>- Игровая ситуация «Чаепитие друзей»;</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Как я умею мыть руки»;</li> <li>- Аппликация «Полотенце пушистое»;</li> <li>- Игровая ситуация «Мой додыр в гостях у детей».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Гостевой этикет в детском саду»;</li> <li>- Игровая ситуация «Я в гостях у друзей»;</li> <li>- Аппликация «Полезные продукты».</li> <li>- Инсценировка «Витаминная сказка».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Гостевой этикет в детском саду»;</li> <li>- Инсценировка сказки «Лиса и журавль»;</li> <li>- Игра «Картофельное меню»;</li> <li>- Флешмоб «Я за здоровый образ жизни!»;</li> </ul>

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

#### Распорядок дня детей дошкольного возраста

Режимные моменты, деятельность	Средства и формы работы с детьми
Прием детей на улице.	<i>Обеспечить постепенное вхождение ребенку в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению интимно-личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности.</i> Прием детей. Прогулочно-игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, общение и др.
Утренняя гимнастика	<i>Физиологическая активизация организма ребенка</i> Разные комплексы гимнастики: игровая, беговая, ритмическая. Гимнастика (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)
<b>Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь) Подготовка к завтраку (дежурство). Завтрак.</b>	<b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи (внешний вид, чистые руки). Умывание прохладной водой.</b> Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности (мытьё рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) <b>Формирование навыков культурного поведения за столом (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.</b>
Свободная деятельность воспитателя и детей	<i>Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместной деятельности.</i> Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Самодетельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, двигательная деятельность,



	коммуникативная, трудовая, чтение.
Подготовка к прогулке (самообслуживание)	<i>Формирование навыков самообслуживания.</i> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).
Дневная прогулка	<i>Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения.</i> Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самодеятельные игры детей. Тропа здоровья Образовательная деятельность по плану музыкального работника и инструктора по физической культуре <i>Развитие познавательных интересов детей.</i> Целевые прогулки, познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты в сенсорном саду. <i>Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей действительности.</i> Созерцание красоты природы на участке или за его пределами. Прогулки по «красивым местам». Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы в сенсорном саду. Самостоятельная художественная деятельность детей. <i>Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.</i> Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самодеятельные игры детей по интересам. Игры с выносным инвентарем.
<b>Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь) Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду (дежурство).</b>	<i>Формирование навыков самообслуживания.</i> Закрепление алгоритма последовательности раздевания. <i>Формирование навыков аккуратности,</i> потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и на место), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей. <b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи (внешний вид, чистые руки, убраны за собой игрушки – по необходимости). Помощь воспитателя в осуществлении культурно-гигиенических норм (для детей раннего, младшего возраста).</b>

<b>Обед</b>	<b>Формирование навыков культурного поведения за столом (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</b>
Дневной сон	<i>Восстановление психофизического потенциала ребенка. Температурный режим – 17-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины.</i>
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.	<i>Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка. «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Тренажерные дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.</i>
<b>Подготовка к полднику. Полдник</b>	<b>Формирование навыков самообслуживания. Формирование гигиенических навыков (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</b>
Свободная деятельность воспитателя и детей	Игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, двигательная деятельность, общение (в т.ч. с учетом региональной специфики)
<b>Подготовка к прогулке (самообслуживание)</b>	<i>Формирование навыков самообслуживания. Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).</i>
Прогулка.	<i>Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений. Формирование у детей чувства общности. Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная самостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне.</i>

**Примечание:** Взаимодействие с семьей осуществляется во всех организационных формах, в соответствии с поставленными задачами, планом работы

## **Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей**

Дошкольное детство особый период жизни ребенка, который обеспечивает начальные этапы развития его личностных, физических, интеллектуальных качеств.

МАОУ СОШ № 11 ДО работает в режиме пятидневной рабочей недели с 12-часовым пребыванием детей с 07.00 до 19.00 часов, исключая выходные и праздничные дни.

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей, социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня составляется для холодного и теплого периода года.

Режим дня определяется с учетом возрастных особенностей развития детей, положений нормативных актов, потребностей родителей. Основные компоненты режима: дневной сон, время бодрствования, время приема пищи и интервалы между приемами пищи, время прогулки, закаливающие, оздоровительные процедуры.

### **Соблюдение требований к организации режимных процессов:**

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности.

### **Особенности организации питания**

В ДОУ организовано пятиразовое питание, в соответствии с примерным 10 – дневным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия свежих овощей, фруктов, зелени.

Ежедневно в рацион питания детей включаются соки и свежие фрукты, салаты, проводится витаминизация третьего блюда. В летний и осенний

периоды при приготовлении овощных блюд используются свежие овощи и свежая зелень.

Основные принципы организации питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона;
- максимальное разнообразие блюд;
- высокая технологическая и кулинарная обработка;

Ежедневное ведение накопительной ведомости позволяет вести учет ежедневного расхода продуктов на одного ребенка в течение месяца. Расчет пищевой ценности рациона (содержание белков, жиров и углеводов) и его энергетической ценности (калорийности) проводится один раз в месяц по данным среднемесячного количества продуктов, выданных на каждого ребенка.

Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов и проведение С-витаминизации готовой пищи осуществляется фельдшером МАОУ СОШ № 11.

Контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока, правильной организацией питания в ОУ осуществляется старшим воспитателем и фельдшером с привлечением членов родительского комитета. Все продукты поступают и принимаются в ОУ только при наличии гигиенического сертификата соответствия.

В ДОУ осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивается ежедневное меню за время пребывания детей в ОУ.

В процессе организации питания решаются *задачи гигиены и правил питания*:

- мыть руки перед едой;
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- после окончания еды полоскать рот;

Для того чтобы дети осваивали *нормы этикета*, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, чашкой, вилкой, столовой и чайной ложками. На середину стола ставятся бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания принимают участие дежурные - воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей.

**Режим дня МАОУ СОШ № 11 ДО**  
**Холодный период года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Ранний возраст</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>средняя группа</b>	<b>старшая группа</b>	<b>подготовите льная группа</b>
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, общение	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30	8.30 – 8.40
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.30 – 8.50	8.40 – 9.00
Самостоятельная игровая деятельность	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	-
Образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.50
Второй завтрак	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50.-10.00	10.00-10.10	10.50-10.55
Подготовка к прогулке.	9.40 – 10.00	9.50 -10.10	10.00 -10.20	10.10 -10.30	10.55 -11.05
Дневная прогулка	10.00 – 11.30	10.10 – 11.40	10.20 – 11.50	10.30 – 12.00	11.05 – 12.35
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры.	11.30 – 12.00	11.40 – 12.00	11.50 – 12.10	12.00 – 12.20	12.35 – 12.40
Подготовка к обеду. Обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50	12.40 – 13.00
Гигиенические процедуры. Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.40– 15.00	12.50 – 15.00	13.00– 15.00
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические процедуры.	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе Работа в центрах активности по выбору детей	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке.	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50
Вечерняя прогулка	16.50 – 18.20	16.50 – 18.20	16.50 – 18.20	16.50 – 18.20	16.50 – 18.20
Гигиенические процедуры Подготовка к ужину.	18.20- 18.30	18.20- 18.30	18.20- 18.30	18.20- 18.30	18.20- 18.30

Ужин. Уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**Режим дня МАОУ СОШ № 11 ДО**  
**Теплый период года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Ранний возраст</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>средняя группа</b>	<b>старшая группа</b>	<b>подготовительная группа</b>
Прием детей на прогулочном участке, игры, самостоятельная деятельность, общение	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30	8.30 – 8.40
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.30 – 8.50	8.40 – 9.00
Самостоятельная игровая деятельность Игры, досуги, совместная деятельность с детьми	8.40 – 9.40	8.40 – 9.40	8.50 – 9.50	8.50 – 10.00	9.00 – 10.00
Второй завтрак	9.40 - 9.50	9.40-9.50	9.50.-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке.	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Дневная прогулка Игры, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам	10.00 – 11.30	10.00 – 11.30	10.10 – 11.50	10.20 – 12.00	10.20 -12.20
Возвращение с прогулки. Водные процедуры	11.30 – 12.00	11.30 – 12.00	11.50 – 12.10	12.00 – 12.20	12.20 – 12.40
Подготовка к обеду. Обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50	12.40 – 13.00
Гигиенические процедуры. Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические процедуры.	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Самостоятельная игровая деятельность	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке.	16.30-16.40	16.30-16.40	16.30-16.40	16.30-16.40	16.30-16.40
Вечерняя прогулка Игры, совместная деятельность с детьми самостоятельная деятельность по интересам	16.40 – 18.10	16.40 – 18.10	16.40 – 18.10	16.40 – 18.10	16.40 – 18.10

Гигиенические процедуры Подготовка к ужину.	18.10 -18.30	18.10-18.30	18.10-18.30	18.10-18.30	18.10-18.30
Ужин. Уход детей домой	18.30 -19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00



## **Заключение**

Программа «Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. Следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- Разработать системы выявления уровня «культуры здорового питания» дошкольников и целенаправленное отслеживание его;
- Создать условия для обеспечения «культуры здорового питания» детей и формирование здорового образа жизни;
- Просвещать родителей в вопросах «Культуры здорового питания».

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым воспитателем значимости стоящих перед ним задач.