

**Программа**

**Формирования культуры здорового питания**

**Пояснительная записка**

Культура здорового питания детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как  этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Много знаний получают дети в дошкольном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Адаптация  детей в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. Однако культура питания дошкольников резко снизилась.

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто  цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку « топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Между тем А.П.Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом,  и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья.

 В основе такого «культурного»  питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового  питания дошкольников.

Биологическая реакция организма дошкольника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в  интересах сохранения здоровья дошкольников.

Данная программа направлена на валеологическое образование детей, основанного на 5 принципах рационального питания. В реализации программы «Культура здорового питания» задействованы: администрация  образовательного учреждения, воспитатели, медицинские работники и технический персонал.

**Цель программы**

*Воспитание физически и психологически здорового ребенка в пространстве ДОУ и раскрытие его  социально-ценностного направления, используя современные здоровье сберегающие педагогические технологии.*

**Задачи программы**

*1. Отработать систему выявления уровня культуры здорового питания детей и целенаправленно отслеживать его в течение всего времени пребывания в ДОУ.*

*2. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора дошкольников в области здорового и рационального питания, основанного на 5 принципах.*

**Ожидаемые результаты**

*Ребенок здоровый физически, психологически, нравственно адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни.*

**Участники программы**

· дети;

· воспитатели;

· узкие специалисты;

· медицинская сестра;

· врачи-специалисты;

· родители

**Принципы здорового питания их свойства и влияние на здоровье человека**

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12  (рибофловина).

Кефир, йогурт, ряженка и др. кисломолочные продукты способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике.

В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофловоноидов (витамин Р), бента-каротина.

 Основные направления деятельности

*Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Организация режима питания, основанного на принципах: регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности, удовольствия | Сентябрь-октябрь | Воспитатели, медицинская сестра |
| 2 | Включение вопросов о культуре питания в план работы ДОУ | В течение года | Заведующий ДОУ |
| 3 | Контроль над соблюдением норм самообслуживания | В течение года | Старший воспитатель, воспитатели |

*Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Перспективное меню 10-и дневное | Осень-зима  Весна-лето | Заведующий,  медицинский работник |
| 2 | Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания | Октябрь-март | Заведующий,  Медицинский работник |

*Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление в вопросах культуры питания дошкольников*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Плановый медицинский осмотр | Сентябрь | Медицинский работник |
| 2 | Формирование, сохранение и корректировка здоровья воспитанников | В течение года | Медицинский работник |
| 3 | Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов) | В течение года | Бракеражная комиссия, работники пищеблока |
| 4 | Контроль «Организация питания в группах» | Февраль | Ст. воспитатель |
| 5 | Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок | В течение года | Заведующий, бракеражная комиссия |

*Информационно-просветительская работа – пропаганда культуры здорового питания, наглядная агитация, консультации по всем вопросам питания*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | | **Ответственные** |
| 1 | Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведение дня здорового питания | В течение года | | воспитатели, медицинский работник |
| 2 | Использование наглядной агитации: оформление уголков для родителей | В течение года | | воспитатели, |
| 3 | Создание условий для охраны жизни и укрепления здоровья | В течение года | | Старший воспитатель, воспитатели |
| 4 | Обеспечение комфортного эмоционального микроклимата, в котором ребенок чувствует себя защищенным | В течение года | | Воспитатели |
| 5 | Организация разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры) | В течении года | | Воспитатели |
| 6 | Мероприятия, способствующие сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма | В течение года | | Воспитатели |
| 7 | Обеспечение рационального режима дня | Постоянно | | Воспитатели,  Медсестра |
| **Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения** | | | | |
| 1 | Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью | По плану | Воспитатели | |
| 2 | Совершенствование представлений детей об особенностях строения и функционирования организма человека | По плану | Воспитатели | |
| 3 | Развитие умений элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае травмы | По плану | Воспитатели | |
| 4 | Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями, через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг | По плану | Воспитатели | |
| **Психолого-педагогическая работа** | | | | |
| 1 | Совершенствовать работу по коррекции детско-родительских взаимоотношений через физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры | По плану | Психолог  Старший воспитатель  воспитатели | |
| 2 | Развивать и совершенствовать умения полоскать рот после еды, чистить зубы | По плану | Психолог  Старший воспитатель  воспитатели | |
| 3 | Обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: необходимость обращаться с просьбой, благодарить | По плану | Психолог  Старший воспитатель  воспитатели | |
| 4 | Расширять представления детей о рациональном питании, значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека | По плану | Психолог  Старший воспитатель  воспитатели | |
|  |  |  |  |  |

**Функции различных категорий работников МДОУ и медицинских работников в контексте реализации программы**

1. Функции медицинских работников:

· Проведение диспансеризации детей;

· Медицинский осмотр, определение уровня физического здоровья;

2. Функции заведующего и его заместителей:

· Общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;

· Общее руководство и контроль над организацией культуры здорового питания в детском саду;

· Разработка системы  тематических мероприятий по культуре здорового питания детей и ее контроль;

· Организация работы воспитателя по программе «Культура здорового питания»

3. Функции воспитателей:

· Санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей в детском саду;

· Организация и проведение мероприятий с детьми по культуре здорового питания;

· Организация и проведение профилактической работы с родителями;

· Организация встреч родителей с заведующим МБОУ. медицинской сестрой;

· Организация и проведение мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и т.д.), в рамках программы «Культура здорового питания»;

· Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний детей о культуре правильного здорового питания.

**Необходимость соблюдения санитарных и гигиенических требований**

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Воспитатель, завтракая, обедая и полдничая вместе с детьми, демонстрирует им красоту, разумность и необходимость соблюдения этикета во время застолья. Между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть своего родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Воспитать у ребят привычку есть разную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо рассказывать детям о блюдах, которые они едят, их составе и значении для здоровья человека. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо докормить, при этом предоставлять возможность проявлять самостоятельность, не забывая поощрять ее.

В понятие «культура поведения за столом» входит и воспитание культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.

**Задачи воспитания культурно-гигенических навыков**

*ЯСЛИ:*

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.

***Оснащение педагогического процесса можно использовать:***

Дидактические игры «Овощи и фрукты, и разные полезные продукты»;  «Накорми куклу», «Накрой стол для обеда» , «Подбери чайную посуду» «столовые приборы»; муляжи овощей и фруктов.

Оснащение занятий по ИЗО:

цветные карандаши, краски, пластилин, солёное тесто, доска, альбомы для рисования, костюмы, декорации.

***Для обеспечения музыкального сопровождения занятий****:*

магнитофон, аудиозаписи и т.д.

**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. Рекомендуется 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 приводит 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.

***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

**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.