

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21
Советского района Волгограда»



ПРОГРАММА
«Культура здорового питания»



разработала программу
старший воспитатель
первой квалификационной категории
А.В. Максютова

1. 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.

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 здоровьесберегающие 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;
- медицинская сестра;
- врачи-специалисты;
- родители.

2. 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 (рибофлавина).

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 плодовоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамин Р), бета-каротина.

Основные направления деятельности

Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная

№ п/п	Мероприятия	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
3	Контроль соблюдения норм самообслуживания	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели

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

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	20-ти дневное меню	Осень-зима Весна-лето	Заведующий, медицинский работник
2	Осуществление контроля соблюдения сбалансированного питания	Октябрь-март	Заведующий, медицинский работник

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

№ п/п	Мероприятия	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	Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	Октябрь	Медицинский работник
5	Контроль недопустимости использования вредных пищевых добавок	В течение года	Заведующий, бракеражная комиссия

3.Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
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, коррегирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг	По плану	Воспитатели

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

№ п/п	Мероприятия	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 течение 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

5. Психолого-педагогическая работ

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Совершенствовать работу по коррекции детско-родительских взаимоотношений через физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры	По плану	Старший воспитатель, воспитатели
2	Развивать и совершенствовать умения полоскать рот после еды, чистить зубы	По плану	Старший воспитатель, воспитатели
3	Обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: необходимость обращаться с просьбой, благодарить	По плану	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	Старший воспитатель, воспитатели

6. Функции различных категорий работников МОУ и медицинского работника в контексте реализации программы.

1. Функции медицинского работника:

- проведение диспансеризации детей;
- медицинский осмотр, определение уровня физического здоровья;

1. Функции заведующего и его заместителей:

- общее руководство реализацией 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».

2. 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 МБДОУ, 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.

7.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.

7.1.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.

Для оснащения 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:

- Музыкальный центр;
- Музыкальный синтезатор;
- Аудиозаписи и т.д.

8.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 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.

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 систему 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.

Пронумеровано, пронумеровано
12 (листов) *Ильмина*
Заведующий МОУ Детским садом № 21:
Ильмина /Н.В. Соколовская/

