Елена Григоровна Григорян
Подписан: Елена Григоровна Григорян
DN: O=МОУ детский сад № 292, CN=Елена Григоровна Григорян, E=dou292@volgadmin.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.26 12:24:45+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детский сад № 292
Кировского района Волгограда
_____Е.Г. Григорян

Программа «День открытых дверей в МОУ детский сад № 292: „Разговор о правильном питании"»

Целевая аудитория: родители, дети 3–7 лет, педагоги.

Цель: сформировать у родителей и детей базовые представления о здоровом рационе, показать, как тема питания интегрирована в образовательный процесс ДОУ, вовлечь семьи в совместную просветительскую деятельность.

09:30–10:00 — Встреча гостей и «Карта вкусов» (холл/входная зона).

Что будет происходить: родители и дети получают «Карту вкуса» — небольшую карточку-путеводитель с 5 станциями и наклейками-отметками. На входе — фотозона «Моя тарелка: половина — овощи и фрукты» (картонные силуэты тарелок, съёмные элементы из фетра).

Смысл: сразу задать игровой тон, визуально донести правило «тарелки здорового питания», дать ощущение маршрута и маленьких достижений.

Для педагогов: короткая памятка на стенде: «Как говорить о питании с дошкольниками: без запретов, через выбор и сенсорные ощущения».

10:00–10:30 — Мини-лекция «Питание и развитие: простыми словами» (актовый зал)

Формат: 15 минут — ключевые тезисы + 15 минут — вопросы.

Темы:

- Базовые принципы: разнообразие, регулярность, вода как основной напиток, ограничение добавленного сахара и соли.
- Как питание влияет на внимание и настроение ребёнка.
- Частые мифы: «ребёнок сам знает, что ему нужно», «если не ест — значит, не голоден», «сладкое — награда».
- Наглядность: инфографика «Тарелка здорового питания» (овощи/фрукты — ½ тарелки, цельнозерновые — ¼, белок — ¼), примеры простых домашних завтраков.

10:30–11:15 — Станция «Лаборатория вкуса» (игровая/кухня)

Активности для детей:

- «Угадай на ощупь и на вкус»: безопасные продукты (яблоко, банан, морковь, огурец) — без аллергенов, с соблюдением правил ДОУ.
- «Собери тарелку»: карточки с продуктами, нужно составить сбалансированный обед.
- Мини-эксперимент «Что растворяется?»: сахар vs соль vs крупа в воде (наглядно про «скрытый сахар» и текстуру).

Для родителей: рядом — карточки «5 простых приёмов, чтобы ребёнок пробовал новое» (повторные предложения, совместное приготовление, «дегустационная ложка», выбор из 2 вариантов, рассказ про продукт).

11:15–11:45 — Мастер-класс «Быстрый завтрак: готовим вместе»

Демонстрация 2–3 вариантов:

- Овсянка на молоке/растительном молоке с ягодами и семенами (без сахара, с добавлением банана для сладости).
- Тост из цельнозернового хлеба с авокадо и яйцом пашот (или запечённым яйцом).
- Йогурт/кефир с фруктами и мюсли без сахара.

Практика: родители получают чек-лист «3 шага, чтобы завтрак стал привычкой» и идеи «завтраков на 5 минут». Дети участвуют в украшении (ягоды, семечки, листики мяты).

11:45–12:15 — Игровая станция «Путешествие по продуктам» (физкультурный/музыкальный зал)

Маршрут из 4 «станций-продуктов»:

- «Зерно» — мини-полоса препятствий с мешочками (координация + ассоциация «цельнозерновые дают энергию»).
- «Овощи» — эстафета «Собери урожай» (мячи-овощи в корзину).
- «Белок» — игра «Поймай рыбку» (мягкие игрушки, обсуждение «рыба и мясо — строительный материал для мышц»).
- «Фрукты» — музыкальная пауза «Танец фруктов» (дети изображают любимые фрукты, называют их цвет и вкус).

Итог: вручение «значка исследователя питания» (бумажный или текстильный значок).

12:15–12:45 — Круглый стол «Вопросы и ответы».

Модератор: старший воспитатель или педагог-психолог.

Фокус: реальные вопросы родителей: «Ребёнок ничего не ест», «Постоянно просит сладкое», «Как быть, если в семье разные пищевые привычки».

Инструменты: готовые фразы-подсказки для родителей, памятка «Как обсуждать еду без давления», контакты специалистов (медсестра ДОУ, диетолог поликлиники).

12:45–13:15 — Завершение и «Пакет идей для дома»

Раздача материалов:

- Памятка «5 правил питания в семье» (короткие, понятные пункты).
- Чек-лист «Неделя без добавленного сахара» (с безопасными альтернативами).
- Идеи «Семейные ритуалы питания»: совместный ужин, «блюдо недели», «дегустация нового продукта».
- Фото и обратная связь: общая фотография у фотозоны, QR-код на анкету обратной связи (3–5 вопросов).