

Утверждаю  
Заведующий  
МБДОУ Детский сад №3 п. Славный  
А.А. Виноградова

**Программа**  
**организации работы по формированию навыков**  
**и культуры здорового питания, этике приема пищи**  
**в МБДОУ Детский сад №3 п. Славный**

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020г , СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020г, Закон «Об образовании в РФ», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Отдельной областью в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделена область «Физическое развитие», в которой среди прочих задач овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В ОУ систематически проводится практическая образовательная деятельность на темы воспитания у детей культуры питания: дети учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, специально созданных педагогических ситуациях, на занятиях по речевому, художественно-эстетическому развитию и т. д.

Формирование культуры питания у дошкольников может быть реализовано через **три основных направления:**

1. Формирование представлений о:

- значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов.
- роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма.
- полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения за столом

3. Соблюдение гигиенических требований

### *Воспитательно-образовательная работа*

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Организация режима питания, основанного на принципах: регулярности, разнообразия, безопасности, удовольствия	В течение года	Методист Ответственный по питанию Старший воспитатель Воспитатели групп
<b>2</b>	Включение вопросов о культуре питания в план работы ОУ		
<b>3</b>	Контроль самообслуживания		

### *Профилактическая и коррекционная работа*

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Формирование, сохранение и коррекция здоровья воспитанников Контроль пищевого рациона	В течение года	Работники пищеблока Ответственный по питанию

### *Информационно-просветительская работа*

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания	В течение года	Воспитатели групп
<b>2</b>	Использование наглядной агитации: оформление уголков для родителей		
<b>3</b>	Создание условий для охраны жизни и укрепления здоровья	В течение года	Заведующая, воспитатели
<b>4</b>	Обеспечение комфортного эмоционального микроклимата, в котором ребенок чувствует себя защищенным	В течение года	Воспитатели групп Ответственный по питанию
<b>5</b>	Организация разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры)		
<b>6</b>	Мероприятия, способствующие сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма		
<b>7</b>	Обеспечение рационального режима дня		

### *Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни*

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью	По плану	Воспитатели групп
<b>2</b>	Совершенствование представлений детей об особенностях строения и функционирования организма человека	По плану	
<b>3</b>	Развитие умений элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае травмы	По плану	
<b>4</b>	Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями, через гигиену, корректирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг	По плану	

### *Педагогическая работа*

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Совершенствовать работу по коррекции детско-родительских взаимоотношений через физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры	По плану	Заведующая Воспитатели групп
<b>2</b>	Развивать и совершенствовать умения полоскать рот после еды	По плану	
<b>3</b>	Обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: необходимость обращаться с просьбой, благодарить	По плану	
<b>4</b>	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	

## Задачи воспитания культурно-гигиенических навыков

При планировании деятельности с детьми стоит обратить внимание на следующую группу задач:

- расширение представлений детей об окружающем мире;
- стимуляция развития познавательной активности;
- формирование культуры питания у дошкольников;
- развитие культурно – гигиенических навыков;
- воспитание навыков этикета;
- расширение словарного запаса и развитие коммуникативных качеств;
- развитие мелкой моторики рук;
- формирование у детей основ хорошего вкуса (как в гастрономическом, так и в общекультурном смысле)

### *Содержание психолого-педагогической работы:*

#### РАННИЙ ВОЗРАСТ (до 3-х лет):

- 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.
- Учить правильно пользоваться чашкой: держать её таким образом, чтобы жидкость не проливалась, пить не торопясь.
- Учить самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- приучать детей после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.
- Воспитывать умение выполнять элементарные правила культурного поведения, не выходить из-за стола, не окончив еды, говорить «спасибо».
- На картинках и в жизни узнавать и правильно называть процессы еды, знать предметы необходимые для еды их свойства и качества;
- Переживать положительные чувства в связи с выполнением гигиенических действий;
- Знать короткие стихи или потешки о еде, повторять их за взрослым или самостоятельно

#### МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года):

- 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, вилок (со 2-го полугодия), салфеткой.
- Формировать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для человека.

- В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы еды
- Знать многие предметы и действия связанные с выполнением гигиенических процессов при приеме пищи
- Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших)
- Знать стихи о приеме пищи, с удовольствием слушать чтение детских книжек и рассматривать картинки с соответствующим содержанием.

#### СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет):

- Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представления о необходимых человеку веществах и витаминах.
- Сформировать положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды; понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды
- Знать наизусть стихи, потешки, связанные с выполнением культурно - гигиенических правил.

#### СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет):

- 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.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Приучать детей аккуратно составлять посуду после еды; относить за собой часть посуды.

#### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

- Закрепить навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.
- Расширить представления о рациональном питании: объем пищи, последовательность её приема, разнообразие в питании, питьевой режим.

### *Дежурство по столовой:*

Дежурить дети начинают с младшей группы, в конце учебного года.

<b>Группа</b>	<b>Обязанности дежурного</b>
<b>Младшая</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- помогает накрывать на стол, за которым сам кушает</li><li>- расставляет салфетницы, хлебницы;</li><li>- кладет сервировочные салфетки</li><li>- раскладывает ложки</li></ul>
<b>Средняя</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- расставляет блюда, которые предварительно поставлены на стол помощником воспитателя</li><li>- вкладывает в салфетницы салфетки</li><li>- убирает после еды хлебницы и салфетницы</li></ul>
<b>Старшая и подготовительная</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно сервируют стол</li><li>- прибираются после приема пищи</li><li>- складывают тканевые салфетки</li></ul>