Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад общеразвивающего вида № 40 "Светлячок"

с приоритетным осуществлением социально-личностного

направления развития воспитанников"

города Невинномысска

Приложение к приказу

МБДОУ № 40 г. Невинномысска

от 24.04.2021 г. № 37

ПРИНЯТ:

На педагогическом Совете

от 28. 04. 2021 г. протокол № 3

**Рабочая программа**

**по вопросам здорового питания**

**для детей дошкольного возраста**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 40**

**г. Невинномысска с приоритетным осуществлением социально-личностного направления развития воспитанников» города Невинномысска**

(срок реализации апрель- октябрь)

Разработчики:

Заведующий

МБДОУ № 40 г. Невинномысска

И. Н. Киреева

Старшие воспитатели

МБДОУ № 40 г. Невинномысска:

В. С. Краснецова

Н. С. Букина

Рабочая группа по разработке (корректировке)

рабочей программы

по вопросам здорового питания

г. Невинномысск, 2021 г.

**Содержание**

1. Общие положения………………………………………………………………………3
2. Целевой раздел……………………………………………………………………….…3
   1. Актуальность программы…………………………………………………………..3
   2. Цель программы………………………………………………………………..…..4
   3. Задачи программы…………………………………………………………………5
   4. Новизна……………………………………………………………………………..5
   5. Планируемые результаты освоения программы по организации здорового питания детей дошкольного возраста…………………………………………….5
   6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе по организации здорового питания детей дошкольного возраста………………………………………………………………………………5
3. Содержательный раздел………………………………………………………………7
   1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях…………………………………………………………………………......7

3.1.1. Образовательная область «Речевое развитие»……………………………..7

3.1.2. Образовательная область «Познавательное развитие»……………………8

3.1.3. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»…………………………………………………………………………..11

3.1.4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»…………………………………………………………………………..13

3.1.5. Образовательная область «Физическое развитие»……………………….15

3.2. Взаимодействие с семьями воспитанников……………………………………….16

Тема 1. Физиология пищеварения ребенка………………………………………………….16

Тема 2. Потребность ребенка в пищевых и биологических ценных веществах…………..20

Тема 3. Рекомендации по организации питания……………………………………………25

Тема 4. Особенности организации питания детей, находящихся на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза…………………………………………………………………………………………..30

3.3. Перспективный план взаимодействия ДОУ с родителями по программе по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста……………………………………….33

4. Организационный раздел………………………………………………………………..34

4.1. Организация развития предметно-пространственной среды………………………….34

4.2. Планирование образовательной деятельности………………………………………….35

4.3. Режим дня в ДОУ………………………………………………………………………….37

5. Дополнительный раздел…………………………………………………………………40

Приложение 1

План мероприятий по организации здорового питания детей дошкольного возраста (период апрель- октябрь)…………………………………………………………………….40

Приложение 2

Диагностика культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста в МБДОУ № 40 г. Невинномысска……………………………………………………………………..…44

Приложение 3.

Картотека дидактических игр «О здоровом питании, здоровом образе жизни дошкольников»………………………………………………………………………………..45

**1. Общие положения.**

Рабочая программа по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста предназначенадля воспитателей ДОУ, родителей детей дошкольного возраста.

Программа по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 40 «Светлячок» с приоритетным осуществлением социально-личностного направления развития воспитанников»» города Невинномысска (далее Программа) разработана в соответствии:

- с ФГОС дошкольного образования;

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

- постановление Главного санитарного врача РФ от 29.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Устав ДОУ.

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, а так же с учетом основной образовательной программы МБДОУ № 40 г. Невинномысска, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей, находящихся на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

**II. Целевой раздел**

**2.1. Актуальность программы.**

Воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на педагога. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях 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.

Основные принципы здорового питания, которые должны быть учтены при формировании меню для детей дошкольного возраста:

1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками;

5) оптимальный режим питания;

6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Следующий аспект проблемы профилактики нарушений здоровья детей дошкольного возраста, заключается в формировании у них навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

В 2019 году принят Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ[[1]](#footnote-1) ввел понятие здорового питания; в Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов. Вопросы организации работы с детьми и их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой заболеваемости детей, а также задач, поставленных национальным проектом «Демография» и законодательными актами РФ, направленными на обеспечение принципов здорового питания и профилактику нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором, приобретают особую актуальность.

В данной программе представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; информация необходимая родителям и педагогам, а также лицам, занятым в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

**2.2. Цель программы.**

Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

**2.3. Задачи программы.**

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.
3. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

**2.4. Новизна**

Стоит отметить, что занятия в ДОУ чаще всего начинаются с того, что педагог объявляет тему. Затем идёт беседа, после которой выполняется закрепление учебного материала. В конце занятия мы подводим итоги.

Новизна программы по вопросам здорового питания детей дошкольного возраста, заключается в содержании практической части. Это цепочка постепенно усложняющихся занятий, логически связанных с мероприятиями в повседневной жизни.

Основными формами реализации программы являются: игровая деятельность, проектно-исследовательская работа, групповые дискуссии, наблюдения, мозговой штурм, коллективная работа, что соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

**2.5. Планируемые результаты освоения программы по организации здорового питания детей дошкольного возраста.**

В результате освоения программы были сформированы культурно-гигиенические навыки у детей дошкольного возраста:

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.

Программой предусмотрено формирование у родителей (законных представителей детей), а также педагогов ДОУ следующих навыков:

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. (Приложение № 2)
   1. **Развивающее оценивание качества образовательной деятельности**

**по программе по программе по организации здорового питания детей дошкольного возраста.**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;

- оценку качества образования;

- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;

- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка.

**Принципы оценки**

Во-первых, она строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях).

Во-вторых, тесты проводят педагоги, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение.

В-третьих, оценка максимально структурирована.

Оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);

- игровой деятельности;

- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

- художественной деятельности;

- физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

**III. Содержательный раздел**

Содержание образовательной деятельности программы по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста нацелено на приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – одному из важнейших факторов сохранения здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о правильном питании, позволят ему найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать значимые для него компоненты здорового образа жизни.

**3.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.**

**3.1.1 Образовательная область «Речевое развитие»**.

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Способствовать развитию речи как средства общения. Давать детям разнообразные поручения, которые дадут им возможность общаться со сверстниками и взрослыми.

На основе расширения ориентировки детей в ближайшем окружении развивать понимание речи и активизировать словарь.

Учить понимать речь взрослых без наглядного сопровождения.

Обогащать словарь детей: существительными, глаголами, прилагательными, наречиями. Способствовать употреблению усвоенных слов в самостоятельной речи детей.

Поощрять попытки детей старше 2 лет 6 месяцев по собственной инициативе или по просьбе воспитателя рассказывать об изображенном на картинке о предмете или о событии из личного опыта.

Во время игр-инсценировок учить детей повторять несложные фразы.

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать помогать детям общаться со знакомыми взрослыми и сверстниками посредством поручений.

В целях развития инициативной речи, обогащения и уточнения представлений о предметах ближайшего окружения.

На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. Уточнять названия и назначение предметов.

Учить детей различать и называть существенные детали и части предметов особенности поверхности, некоторые материалы и их свойства, место, положение. Обращать внимание детей на некоторые сходные по назначению предметы. Учить понимать обобщающие слова.

Вовлекать детей в разговор во время рассматривания предметов, картин, иллюстраций.

Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Обсуждать с детьми информацию о предметах, событиях, выходящих за пределы привычного им ближайшего окружения.

Выслушивать детей, уточнять их ответы, подсказывать слова, более точно отражающие особенность предмета, поступка; помогать логично и понятно высказывать суждение.

Способствовать развитию любознательности.

Пополнять и активизировать словарь детей на основе углубления знаний о ближайшем окружении. Расширять представления о предметах, событиях, не имевших места в их собственном опыте.

Активизировать употребление в речи названий предметов, их частей, материалов, из которых они изготовлены.

Учить использовать в речи наиболее употребительные прилагательные, глаголы, наречия, предлоги. Вводить в словарь детей существительные, обозначающие профессии; глаголы, характеризующие трудовые действия.

Учить употреблять существительные с обобщающим значением.

Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и задавать их.

Учить детей рассказывать: описывать предмет, действие.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать развивать речь как средство общения.

В повседневной жизни, в играх подсказывать детям формы выражения вежливости (попросить прощения, извиниться, поблагодарить, сделать комплимент).

Обогащать речь детей существительными, обозначающими предметы бытового окружения; прилагательными, характеризующими свойства и качества предметов; наречиями, обозначающими взаимоотношения людей, их отношение к труду.

Развивать умение поддерживать беседу.

Совершенствовать диалогическую форму речи. Поощрять попытки высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища.

Формировать умение составлять небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Приучать детей — будущих школьников — проявлять инициативу с целью получения новых знаний.

Совершенствовать речь как средство общения.

Во время занятий происходит активное развитие диалогической речи. Формируется новая форма речи - монолог. Развивается связная речь. У детей продолжает развиваться: лексика, звуковая сторона и грамматический строй речи. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. Дети приобщаются к словесному искусству, развивая художественное восприятие.

**3.1.2. Образовательная область «Познавательное развитие»**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Формировать представления о предметах ближайшего окружения, о простейших связях между ними.

Учить детей называть цвет, величину предметов, материал, из которого они сделаны; сравнивать знакомые предметы, подбирать предметы по тождеству, группировать их по способу использования

Учить детей называть свойства предметов: большой, маленький, мягкий, пушистый и др.

Продолжать работу по обогащению непосредственного чувственного опыта детей в разных видах деятельности, постепенно включая все виды восприятия. Помогать обследовать предметы.

Проводить дидактические игры на развитие внимания и памяти

Продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения.

Способствовать появлению в словаре детей обобщающих понятий.

Расширять опыт ориентировки в частях собственного тела (голова, лицо, руки, ноги, спина). Учить двигаться за воспитателем в определенном направлении.

Учить различать по внешнему виду овощи (помидор, огурец, морковь и др.) и фрукты (яблоко, груша и др.).

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Формировать умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях предметно-пространственной развивающей среды; устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения.

Учить определять цвет, величину, форму, вес предметов; расположение их по отношению к ребенку.

Поощрять исследовательский интерес, проводить простейшие наблюдения. Учить способам обследования предметов, включая простейшие опыты. Учить группировать и классифицировать знакомые предметы (обувь — одежда; посуда чайная, столовая, кухонная).

Обогащать чувственный опыт детей, развивать умение фиксировать его в речи. Совершенствовать восприятие (активно включая все органы чувств). Развивать образные представления.

В совместных дидактических играх учить детей выполнять постепенно усложняющиеся правила.

Продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения, их назначением.

Рассказывать детям о понятных им профессиях (помощник воспитателя, продавец, повар), расширять и обогащать представления о трудовых действиях, результатах труда.

Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела. Различать правую и левую руки.

Учить отличать и называть по внешнему виду: овощи (огурец, помидор, морковь, репа и др.), фрукты (яблоко, груша, персики и др.), ягоды (малина, смородина и др.).

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Создавать условия для расширения представлений детей об окружающем мире, развивать наблюдательность и любознательность.

Учить выделять отдельные части и характерные признаки предметов (цвет, форма, величина), продолжать развивать умение сравнивать и группировать их по этим признакам. Формировать обобщенные представления о предметах и явлениях, умение устанавливать простейшие связи между ними.

Поощрять попытки детей самостоятельно обследовать предметы, используя знакомые и новые способы; сравнивать, группировать и классифицировать предметы по цвету, форме и величине.

Продолжать знакомить детей с признаками предметов, учить определять их цвет, форму, величину, вес. Рассказывать о материалах, из которых сделаны предметы, об их свойствах и качествах.

Помогать детям устанавливать связь между назначением и строением, назначением и материалом предметов.

Продолжать работу по сенсорному развитию в разных видах деятельности. Обогащать сенсорный опыт, знакомя детей с широким кругом предметов и объектов, с новыми способами их обследования. Закреплять полученные ранее навыки обследования предметов и объектов.

Совершенствовать восприятие детей путем активного использования всех органов чувств (осязание, зрение, слух, вкус, обоняние). Обогащать чувственный опыт и умение фиксировать полученные впечатления в речи.

Развивать первичные навыки в проектно-исследовательской деятельности, оказывать помощь в оформлении ее результатов и создании условий для их презентации сверстникам. Привлекать родителей к участию в исследовательской деятельности детей. Учить детей играм, направленным на закрепление представлений о свойствах предметов.

Совершенствовать тактильные, слуховые, вкусовые ощущения детей.

Создавать условия для расширения представлений детей об окружающем мире

Обозначать словами положение предметов по отношению к себе (передо мной стол, справа от меня дверь, слева — окно, сзади на полках — игрушки)

Расширять представления детей о природе.

Продолжать знакомить с фруктами (яблоко, груша, слива, персик и др.), овощами (помидор, огурец, морковь, свекла, лук и др.) и ягодами (малина, смородина, крыжовник и др.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Закреплять представления о предметах и явлениях окружающей действительности. Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира.

Развивать умение определять материалы, из которых изготовлены предметы.

Развивать восприятие, умение выделять разнообразные свойства и отношения предметов (включая органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус.)

Совершенствовать глазомер.

Развивать познавательно-исследовательский интерес, показывая занимательные опыты, фокусы, привлекая к простейшим экспериментам.

Создавать условия для реализации детьми проектов трех типов: исследовательских, творческих и нормативных.

Развивать проектную деятельность исследовательского типа. Организовывать презентации проектов. Формировать у детей представления об авторстве проекта.

Организовывать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять правила игры.

Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей.

Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие. Расширять представления детей о профессиях.

Расширять и уточнять представления детей о предметном мире.

Совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений.

Расширять и уточнять представления детей о природе. Учить наблюдать, развивать любознательность. Учить укреплять свое здоровье в процессе общения с природой.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире; о простейших связях между предметами ближайшего окружения.

Углублять представления о существенных характеристиках предметов, о свойствах и качествах различных материалов. Расширять представления о качестве поверхности предметов и объектов.

Развивать познавательно-исследовательский интерес, показывая занимательные опыты, фокусы; привлекать к простейшим экспериментам и наблюдениям.

Развивать зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, сенсомоторные способности.

Совершенствовать координацию руки и глаза; развивать мелкую моторику рук в разнообразных видах деятельности.

Развивать проектную деятельность всех типов (исследовательскую, творческую, нормативную).

В исследовательской проектной деятельности формировать умение уделять внимание анализу эффективности источников информации. Поощрять обсуждение проекта в кругу сверстников.

Продолжать учить детей играть в различные дидактические игры (лото, мозаика, бирюльки и др.). Развивать умение организовывать игры, исполнять роль ведущего.

Развивать и закреплять сенсорные способности.

**3.1.3 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Учить выполнять несколько действий с одним предметом и переносить знакомые действия с одного объекта на другой; выполнять с помощью взрослого несколько игровых действий, объединенных сюжетной канвой. Содействовать желанию детей самостоятельно подбирать игрушки и атрибуты для игры, использовать предметы-заместители.

Подводить детей к пониманию роли в игре. Формировать начальные навыки ролевого поведения; учить связывать сюжетные действия с ролью.

Обогащать в играх с дидактическим материалом чувственный опыт детей.

Воспитывать элементарные навыки вежливого обращения: здороваться, прощаться, обращаться с просьбой спокойно, употребляя слова «спасибо» и «пожалуйста».

Формировать привычку (сначала под контролем взрослого, а затем самостоятельно) мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Формировать умение во время еды правильно держать ложку.

Привлекать детей к выполнению простейших трудовых действий: совместно с взрослым и под его контролем расставлять хлебницы (без хлеба), салфетницы, раскладывать ложки и пр.

Учить узнавать и называть некоторые трудовые действия (помощник воспитателя моет посуду, приносит еду, меняет полотенца).

Знакомить с понятиями «можно — нельзя», «опасно».

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Способствовать возникновению у детей игр на темы из окружающей жизни, по мотивам литературных произведений (потешек, песенок, сказок, стихов); обогащению игрового опыта детей посредством объединения отдельных действий в единую сюжетную линию.

Развивать умение выбирать роль, выполнять в игре с игрушками несколько взаимосвязанных действий (готовить обед, накрывать на стол, кормить). Учить взаимодействовать в сюжетах с двумя действующими лицами; в индивидуальных играх с игрушками-заместителями исполнять роль за себя и за игрушку.

Показывать способы ролевого поведения, используя обучающие игры. Поощрять попытки детей самостоятельно подбирать атрибуты для той или иной роли; дополнять игровую обстановку недостающими предметами, игрушками.

Закреплять навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице. Продолжать формировать элементарные представления о том, что хорошо и что плохо.

Совершенствовать культурногигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Во второй половине года начинать формировать у детей умения, необходимые при дежурстве по столовой (помогать накрывать стол к обеду: раскладывать ложки, расставлять хлебницы (без хлеба), тарелки, чашки и т. п.).

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать работу по развитию и обогащению сюжетов игр; используя косвенные методы руководства, подводить детей к самостоятельному созданию игровых замыслов.

В совместных с воспитателем играх, содержащих 2–3 роли, совершенствовать умение детей объединяться в игре, распределять роли (мать, отец, дети), выполнять игровые действия, поступать в соответствии с правилами и общим игровым замыслом.

Учить подбирать предметы и атрибуты для игры.

Учить играть в дидактические игры, направленные на закрепление представлений о свойствах предметов.

Совершенствовать тактильные, слуховые, вкусовые ощущения.

Учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений.

Побуждать оказывать помощь взрослым, воспитывать бережное отношение к результатам их труда.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Учить детей самостоятельно выполнять обязанности дежурных по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи).

Знакомить детей с профессиями близких людей, подчеркивая значимость их труда.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Совершенствовать и расширять игровые замыслы и умения детей. Формировать желание организовывать сюжетно-ролевые игры.

Поощрять выбор темы для игры; учить развивать сюжет на основе знаний, полученных при восприятии окружающего.

Организовывать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять правила игры.

Развивать память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей.

Расширять представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада, дома.

Расширять представления детей об их обязанностях.

Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, по мере необходимости мыть руки.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Приучать добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды.

Расширять представления детей о труде взрослых, результатах труда, его общественной значимости.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.

Развивать инициативу, организаторские способности.

Продолжать учить детей брать на себя различные роли в соответствии с сюжетом игры.

Способствовать творческому использованию в играх представлений об окружающей жизни.

Развивать творческое воображение, способность совместно развертывать игру, согласовывая собственный игровой замысел с замыслами сверстников.

Продолжать учить детей играть в различные дидактические игры (лото, мозаика, бирюльки и др.). Развивать умение организовывать игры, исполнять роль ведущего.

Учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры. Развивать в игре сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.

Воспитывать привычку мыть руки перед едой и пользования туалетом, а так же полоскать рот после еды.

Закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Расширять представления о труде взрослых, о значении их труда для общества.

**3.1.4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Развивать художественное восприятие, воспитывать отзывчивость на музыку и пение, доступные пониманию детей произведения изобразительного искусства, литературы.

Развивать эстетическое восприятие окружающих предметов. Вызывать у детей интерес к лепке

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать эстетические чувства детей, художественное восприятие, содействовать возникновению положительного эмоционального отклика на литературные и музыкальные произведения.

Учить различать жанры и виды искусства: стихи, потешки, загадки (литература), песни.

Учить раскатывать комочек глины круговыми движениями ладоней для изображения предметов круглой формы (шарик, яблоко, ягода и др.), сплющивать комочек между ладонями (лепешки, печенье, пряники); делать пальцами углубление в середине сплющенного комочка (миска, блюдце).

Развивать эстетическое восприятие предметов.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать интерес к занятиям изобразительной деятельностью. Учить в рисовании, лепке, аппликации изображать простые предметы.

Подводить детей к изображению предметов разной формы. Подводить детей к изображению предметов разной формы.

Формировать интерес к лепке. Закреплять умение аккуратно пользоваться глиной, класть комочки и вылепленные предметы на дощечку.

Учить детей лепить несложные предметы.

Предлагать объединять вылепленные фигурки в коллективную композицию (яблоки лежат на тарелке). Вызывать радость от восприятия результата общей работы.

Приобщать детей к искусству аппликации, формировать интерес к этому виду деятельности. Учить, предварительно, выкладывать (в определенной последовательности) на листе бумаги готовые детали разной формы, величины, цвета, составляя изображение (задуманное ребенком или заданное воспитателем), и наклеивать их

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления детей о жанрах и видах исскуства: загадки, потешки, заклички, песни.

Формировать у детей бережное отношение к произведениям искусства.

Продолжать развивать интерес детей к изобразительной деятельности. Обогащать сенсорный опыт, развивая органы восприятия: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус; закреплять знания об основных формах предметов и объектов природы.

Развивать эстетическое восприятие, учить созерцать красоту окружающего мира.

В процессе восприятия предметов и явлений развивать мыслительные операции: анализ, сравнение, уподобление (на что похоже), установление сходства и различия предметов и их частей, выделение общего и единичного, характерных признаков, обобщение. Учить передавать в изображении не только основные свойства предметов (форма, величина, цвет), но и характерные детали, соотношение предметов и их частей по величине, высоте, расположению относительно друг друга.

Совершенствовать изобразительные навыки и умения, формировать художественно-творческие способности.

Развивать чувство формы, цвета, пропорций.

Продолжать совершенствовать умение передавать в рисунке образы предметов. Обращать внимание детей на отличия предметов по форме, величине, пропорциям частей; побуждать их передавать эти отличия в рисунках.

Продолжать знакомить детей с особенностями лепки из глины, пластилина и пластической массы.

Развивать умение лепить с натуры и по представлению знакомые предметы (овощи, фрукты, овощи, посуда); передавать их характерные особенности.

Закреплять умение создавать изображения. Побуждать создавать предметные и сюжетные композиции, дополнять их деталями, обогащающими изображения.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о жанрах и видах исскуства: загадки, потешки, заклички, песни.

Формировать у детей бережное отношение к произведениям искусства.

Поощрять активное участие детей в художественной деятельности по собственному желанию и под руководством взрослого.

Во время проведения занятий у детей формируется интерес к эстетической стороне окружающей действительности; происходит удовлетворение потребности детей в самовыражении; развивается продуктивная деятельность детей (рисование, лепка, аппликации).

Формировать у детей устойчивый интерес к изобразительной деятельности. Обогащать сенсорный опыт, включать в процесс ознакомления с предметами движения рук по предмету.

Продолжать развивать образное эстетическое восприятие, образные представления.

Продолжать учить рисовать с натуры; развивать аналитические способности, умение сравнивать предметы между собой, выделять особенности каждого предмета; совершенствовать умение изображать предметы, передавая их форму, величину, строение, пропорции, цвет, композицию.

Совершенствовать умение изображать предметы по памяти и с натуры; развивать наблюдательность, способность замечать характерные особенности предметов и передавать их средствами рисунка (форма, пропорции, расположение на листе бумаги).

Продолжать развивать навыки лепки; учить использовать разные способы лепки (налеп, углубленный рельеф), применять стеку.

При создании образов поощрять применение разных приемов вырезания.

**3.1.5 Образовательная область «Физическое развитие»**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья .

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

**3.2 Взаимодействие с семьями воспитанников**

    Правильное питание – это основа длительной и плодотворной работы ДО и родителей, а также залог здоровья и бодрости. Поэтому в плане работы ДО, вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

    Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием – это общеизвестный факт. Правильно организованное питание обеспечивает детский организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями и энергией.

         Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания. Конечно, не все блюда нравятся детям. Это понятно, невозможно удовлетворить все их пристрастия. Многое зависит, от того как питается ребенок в семье.

Цель: формирование у родителей (законных представителей детей) навыков организации здорового питания у детей дошкольного возраста.

**Тема: 1. Физиология пищеварения ребенка.**

Для детей раннего и дошкольного возраста большое значение в формировании здоровья, функциональных возможностей, развития когнитивных функций имеет здоровое питание.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивными процессами роста и развития, периодом совершенствования функций многих органов и систем, в т.ч. нервной системы, интенсивными процессами обмена веществ, развитием моторных навыков и функций.

Чтобы восполнять большие затраты энергии детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание. Следовательно, правильно организованный режим дня, здоровое питание и соблюдение правил личной гигиены позволят существенно снизить риски возникновения различных хронических заболеваний.

Особенности роста и развития ребенка дошкольного возраста:

- интенсивные процессы роста и развития;

-период совершенствования функций многих органов и систем;

-интенсивные процессы обмена веществ;

-развитие моторных навыков и функций;

-питание должно быть полноценным и достаточным;

- хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных);

- не достаточно зрелые пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы;

- лабильность и чувствительность жкт к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи.

Игра – лучшая форма обучения и закрепления необходимых навыков здорового образа жизни и питания.

Для нормальной жизнедеятельности организму необходим пластический и энергетический материал, витамины и микроэлементы. Выделяют шесть важнейших компонентов пищи, которые необходимы ребенку для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, для роста и обновления клеток организма - это вода, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Прежде чем организм усвоит их, они подвергаются расщеплению на более простые элементы. Это происходит благодаря процессам пищеварения.

Пищеварение – это сумма реализации физических, химических и физиологических процессов, расщепляющих питательные вещества на простые химические соединения для всасывания и усвоения.

Процессы пищеварения реализуются в определенной последовательности во всех отделах пищеварительного тракта (полости рта, глотке, пищеводе, желудке, тонкой и толстой кишках с участием печени и желчного пузыря, поджелудочной железы).

Минеральные соли, вода и витамины – усваиваются в исходном виде.

Белки, жиры и углеводы – нуждаются в расщеплении на более простые соединения.

Особенности этапов пищеварения у ребенка.

*Первый этап пищеварения.*

I. Ротовая полость – измельчение пищи, увлажнение слюной +ферменты. Очень важно обучить ребенка тщательно и не спеша пережевывать пищу – не менее 15-20 секунд!

II. Глотка и пищевод – продвижение пищевого комка. Средняя продолжительность времени прохождения пищевого комка через пищевод - 2-9 сек.

Акт глотания (фазы):

ротовая (произвольная)

+

глоточная (быстрая непроизвольная)

+

пищеводная (медленная непроизвольная).

*Второй этап пищеварения.*

III. Желудок – механическая и химическая обработка – от 3-5 часов.

Пищевой комок, попав в желудок, в течение трех-пяти часов подвергается механической и химической обработке (под воздействием желудочного сока и присутствующих в нем соляной кислоты, которая обеспечивает кислую среду в желудке, вызывает денатурацию и набухание белков, активирует пепсиногены, оказывает бактерицидный эффект; пепсин - переваривает белоксодержащие пищевые продукты). Липолитическая активность желудочного сока способствует расщеплению эмульгированных жиров молока. Образующаяся в желудке в значительных количествах слизь, с одной стороны, выполняет защитную функцию, защищая слизистую желудка от действия соляной кислоты, а также служит источником эндогенных белков для их последующей утилизации микроорганизмами толстой кишки. В желудке присутствует также специальный фактор, обеспечивающий в дальнейшем усвоение витамина В12.

*Третий этап пищеварения*

IV. После желудка пищевой комок попадает в тонкий кишечник. Кишечный сок в этом отделе пищеварительного тракта имеет щелочную среду. В тонком кишечнике происходит всасывание основной массы образовавшихся простых химических фрагментов пищи.

V. Не переваренные остатки пищи далее поступают в толстый кишечник, в котором они могут находиться от 10 до 15 часов. В этом отделе пищеварительного тракта осуществляются процессы всасывания воды, минеральных солей, протекают основные процессы микробной метаболизации остатков питательных веществ.

Важную роль в процессе пищеварения играет печень, в которой происходит образование желчи.

Печень – орган, в котором происходит образование желчи.

Желчь способствует:

- эмульгации жиров и всасыванию триглицеридов,

- активации липазы,

- стимуляции перистальтики,

- инактивация пепсина в двенадцатиперстной кишке,

- бактерицидный и бактериостатический эффект,

- усиливает гидролиз и всасывание белков и углеводов,

- стимулирует пролиферацию энтероцитов, процессы образования и выделения желчи.

Пищеварительный тракт в организме человека выполняет несколько функций:

1) секреторную (характеризуется образованием пищеварительных соков - слюны, желудочного, поджелудочного, кишечного соков и желчи);

2) моторную (характеризуется передвижением пищи по пищеварительному тракту);

3) всасывательную (характеризуется поступлением из полости желудочно-кишечного тракта в кровоток продуктов расщепления белков, жиров и углеводов, воды, солей, лекарственных препаратов);

4) внутрисекреторную (характеризуется выработкой гормонов);

5) экскреторную (характеризуется выработкой продуктов обмена, которые затем удаляются из организма).

Также пищеварительный тракт является местом обитания симбиотических ассоциаций микроорганизмов. Представители нормальной микрофлоры присутствуют в организме человека в виде фиксированных к определенным рецепторам микроколоний, заключенных в биопленку. Биопленка, как перчатка, покрывает кожу и слизистые открытых окружающей среде полостей здорового человека. С функциональной точки зрения биопленка регулирует взаимоотношения между макроорганизмом и окружающей средой. Попадающий в организм пищевой субстрат в результате микробной трансформации превращается в промежуточный либо конечный продукт с той или иной биологической активностью.

Состав микрофлоры в биопленке может изменяться под влиянием, как различных стрессовых агентов, так и физиологического состояния человека. Медицинские и медикаментозные вмешательства, включая инструментальное, хирургическое или лекарственное воздействие, могут изменить целостность имеющейся биопленки, что ведет к утрате ее отдельных функций.

Нормальная микрофлора и продукты ее метаболизма:

- участвуют в регуляции газового состава кишечника и других полостей организма;

- метаболизме белков, углеводов, липидов и нуклеиновых кислот;

- водно-солевом обмене, обеспечении колонизационной резистентности, предотвращая приживление и размножение в кишечнике чужеродных организмов;

-рециркуляции стероидных соединений и других макромолекул (включая лекарственные препараты);

- детоксикации экзогенных и эндогенных субстратов;

- стимулируют рост клеток, скорость их обновления на слизистых, перистальтику, влияют на количество потребляемой пищи и т.д.

- выполняют иммуногенную функцию

- служат источником энергии (образование жирных кислот);

-продуцируют разнообразные биологически активные соединения.

В результате нарушения нормобиоценоза возникает состояние, наиболее популярным названием, которого является дисбактериоз.

Дисбактериоз – состояние при нарушении нормобиоценоза.

Основные формы проявления:

1) нарушение иммунного статуса;

2) нарушение пищеварения и усвояемости пищи, характеризующееся отсутствием аппетита и снижением синтеза витаминов группы В;

3) снижение толерантности слизистой кишечника к действию патогенной микрофлоры;

4) снижение детоксикационной способности микрофлоры.

Решение проблемы

- Использование лекарственных препаратов, биологически активных пищевых добавок, диетических и лечебно-профилактических кисломолочных продуктов на основе Lactobacillus, Bifidobacterium и Streptococcus животного и человеческого происхождения.

- Главное назначение массового употребления кисломолочных продуктов - подавление кишечных гнилостных бактерий, ликвидация дисбиотических нарушений в пищеварительном тракте.

7 классов пробиотических препаратов:

1) классические пробиотики (коли-, бифидум-, лактобактерин);

2) самоэлиминирующиеся антагонисты (бактисубтил, биоспорин, споробакт);

3) комбинированные пробиотики (бифилонг, бификол, аципол, линекс, биобактон, кипацид);

4) иммобилизированные на сорбенте живые бактерии (бифидумбактерин-форте);

5) комбинированные с лизоцимом (бифилиз);

6) препараты - продукты метаболизма нормальной микрофлоры (хилак-форте);

7) рекомбинантные - субалин (бактерии Subtilis, контролирующие синтез α2-интерферона).

Наиболее эффективным средством профилактики и лечения дисбактериоза являются препараты бифидумбактерина. Хороший эффект первичной и вторичной профилактики достигается использованием отечественных кисломолочных продуктов, биомороженного.

Таким образом, понимание особенностей физиологии пищеварения ребенка, является фундаментом для построения меню, обеспечивающего в полном объеме организм пищевыми и биологически активными веществами.

**Тема: 2. Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах.**

Под правильно организованным питанием следует понимать питание, отвечающее возрастным физиологическим особенностям и потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

Интенсивный рост и развитие детей раннего и дошкольного возраста обусловливают их относительно большую, по сравнению со взрослым человеком, потребность во всех пищевых веществах. При этом, чем меньше ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела: для детей от 1 г. до 2-х лет – 59,5 ккал на 1 кг массы тела; от 2-х до 3-х лет – 56,1 ккал на 1 кг массы тела; от 3-х до 4-х лет– 54,1 ккал на 1 кг массы тела; от 4-х до 5-ти лет – 51,9 ккал на 1 кг массы тела; от 5-ти до 6-ти лет – 49,1 ккал на 1 кг массы тела; от 6-ти до 7-ми лет – 46,4 ккал на 1 кг массы тела.

|  |
| --- |
|  |
| **Рисунок 1. – Показатели среднесуточных значений энерготрат детей в возрасте от 1 года до 7-ми лет.** |

Суммарные энерготраты ребенка (суточная потребность в энергии) в зависимости от возраста ребенка и массы ребенка составляет в среднем для детей 1-2-х лет – 1155 ккал/сутки, от 2-х до 3-х лет – 1200 ккал/сутки; от 3-х до 4-х лет – 1400 ккал/сутки; от 4-х до 5-ти лет – 1700 ккал/сутки; от 5-ти до 6-ти лет – 1800 ккал/сутки; от 6-ти до 7-ми лет – 1900 ккал/сутки (рис.1).

Показателями, характеризующими пищевую ценность продуктов, являются биологическая, энергетическая ценность и биологическая эффективность.

Биологическая ценность пищевых продуктов и готовых блюд характеризуется качеством пищевого белка, отражающего степень соответствия его аминокислотного состава потребностям организма в аминокислотах для синтеза белка.

Энергетическая ценность - количество энергии (ккал, кДж), высвобождаемой в организме из пищевых веществ продуктов для обеспечения его физиологических функций. Так, при сгорании 1 г углеводов выделяется в среднем 4,3 ккал энергии, 1 г жиров - 9,45 ккал, 1 г белков - 5,65 ккал. Поскольку, пищевые вещества усваиваются организмом не в полном объеме, то принято считать с учетом потерь, что 1 г белков пищи дает 4 ккал энергии, 1 г жиров - 9 ккал, а углеводов - 4 ккал. Таким образом, зная химический состав пищи, можно рассчитать, сколько энергии получит ребенок, оценить соответствует ли она суточным энерготратам (рис.1).

Биологическая эффективность - показатель качества жировых компонентов пищевых продуктов, отражающий содержание в них полиненасыщенных жирных кислот. Биологическую эффективность жировых компонентов пищи оценивают по коэффициенту биологической эффективности. Его расчет основан на определении количества всех жирных кислот, входящих в состав жира. При этом, полученные данные сопоставляют с «идеальным» жиром.

Безопасность пищевых продуктов определяется отсутствием токсического, канцерогенного, мутагенного или иного неблагоприятного действия продуктов на организм ребенка при употреблении их в общепринятых количествах.

Большое значение в обеспечении биологической ценности и эффективности пищи принадлежит макро- и микронутриентам. К макронутриентам относят углеводы, липиды, белки, некоторые минеральные вещества, а к микронутриентам — витамины и ряд минеральных соединений. В состав пищи входят также неалиментарные компоненты, которые не являются источниками энергии для организма и не используются в качестве строительного материала, но выполняют важное значение для процессов пищеварения, обеспечивая в первую очередь моторную функцию кишечника, это так называемые балластные соединения (клетчатка, лигнин, пектиновые вещества)..

Критерием оценки качества пищевой ценности пищевых продуктов является содержание в 100 г съедобной части продукта белков, жиров, углеводов (в г), некоторых витаминов, макро- и микроэлементов (в мг), энергетическая ценность (в ккал или кДж). В связи с чем, именно эта информация наносится на этикетке (маркировочном ярлыке) всех реализуемых в торговой сети продуктов.

Ребенок получает энергию, употребляя пищу, содержащую углеводы, жиры и белки. Потенциальная энергия, заключенная в химических связях этих соединений, высвобождается в результате анаэробного (без участия кислорода) или аэробного (с участием кислорода) обмена.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупе, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижению сопротивляемости к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в теплорегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины A и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кровотворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кровотворение. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин A имеет большое значение для растущего организма. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин A в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Он может также образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы B. Витамин B1 - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин B1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

Витамин B2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин B2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин PP - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Этот витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина PP. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Он содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин C - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина C повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин C широко распространен в природе. Он содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Хорошим источником этого витамина является картофель, капуста. Но так как витамин C разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина C в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Микроэлементы являются катализаторами многих биохимических реакций, проходящих в организме. Они поддерживают гидроэлектролитический баланс организма, нормализуя кислотно-щелочное равновесие в жидкостных средах организма.

Кальций - составляет основу костной ткани. Повышает защитные функции организма, способствует выведению стронция и свинца из костей, обладает антистрессовым, антиаллергическим действием.

Фосфор - основная часть его сосредоточена в костях, зубных тканях, в коже, важен для поддержания рН-баланса. Фосфору принадлежит ведущая роль в деятельности центральной нервной системы.

Магний - «антистрессовый материал», антиоксидантный минерал, входит в состав более чем 200 ферментов, при его участии осуществляется синтез ДНК, РНК, а это профилактика новообразований; улучшает обмен веществ в сосудистой стенке, нормализует артериальное давление. При достаточном количестве в организме магния хорошо усваивается кальций, фосфор, калий, витамины группы В, С, Е. Магний выполняет важную функцию в профилактике заболеваний почек и сердца.

Калий - «энергетический минерал», стимулирующий передачу нервных импульсов, необходимых для нормального сокращения мышц, в том числе и мышцы сердца, регулирует сердечный ритм, поддерживает нормальную функцию почек и гормональный баланс надпочечников, обмен веществ в коже.

Соединения калия оказывают целебное физиологическое воздействие на все обменные процессы в клетках и тканях, способствуют усилению тканевого дыхания в митохондриях клеток. Калий является основным энергетическим минералом для нормальной работы мышц, в том числе и мышцы сердца.

Натрий - регулирует осмотическое давление в клетке, повышает тонус сосудистой стенки. Выполняет важную роль в процессе детоксикации кожи, очищения пор, усиления дыхательной функции кожи.

Цинк - является основным минералом для создания аминокислот, участвует в построении всех клеток организма, способствует пролонгированному действию инсулина, что снижает повышенный сахар крови. Вместе с хромом повышает эффективность инсулина, способствует отложению гликогена в печени, что важно при сахарном диабете. Усиливает противовоспалительные функции крови, обладает антиаллергическим действием на кожу. Широко применяется в дерматологии и косметике.

Железо - антианемический минерал, входит в молекулу гемоглобина, участвует в оксигенации клеток, усваивается организмом только при наличии витаминов С и Е; достаточное количество в организме придает коже розовый цвет (исчезает бледность кожных покровов).

Марганец - «антиоксидантный минерал», участвует в стимуляции гипофизарно-надпочечниковой системы, в синтезе ферментов, усиливает поглощение глюкозы клеткой, регулирует функции ЦНС, репродуктивных органов. Ионы Мn легко проникают в кровь через кожу, усиливая продукцию естественных гормонов, что способствует омоложению организма, кожи.

Кремний - выполняет важную роль в профилактике развития склеротических процессов и заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшает функцию структурных элементов кожи, волос, ногтей, задерживая процессы увядания кожи.

Медь - повышает умственную активность, мышечный тонус, регулирует пигментный обмен, повышает усвояемость железа за счет улучшения кровообращения в слоях кожи, восстанавливает нормальный цвет кожных покровов.

Селен - снижает риск сосудистых болезней, повышает сопротивляемость к онкологическим заболеваниям, улучшает кровоснабжение кожи.

Йод – входит в состав гормона щитовидной железы тироксина. Обеспечивает устойчивость организма к повреждающим факторам внешней среды, увеличивает способность лейкоцитов разрушать болезнетворные микроорганизмы, определяет во многом умственные способности. Одним из основных источников йода в питании является пищевая йодированная соль. В 2019 г. была внесена поправка в действующие санитарные нормы и правила, определившая обязательность использования в образовательных организациях при приготовлении блюд йодированной соли. Результаты исследований свойств йодата калия в пищевой йодированной соли, свидетельствовали, что содержание йода в пищевой поваренной соли, при, а также при термической обработке солевого раствора, кипячении подкисленного солевого раствора (рН = 5) не приводит к статистически значимым изменениям концентрации йода. Следовательно, технологические карты, имеющиеся в образовательных организациях для детей, не требуют технологической корректировки в целях сохранения йода в готовых блюдах. Это позволяет сделать вывод об ожидаемом профилактическом эффекте перехода на йодированную соль при приготовлении блюд в детских организованных коллективах.

Бром - ионы брома оказывают антисептическое воздействие на кожу, снимают возбуждение в коре головного мозга, регулируя нервные процессы, отличаются быстрым проникновением в кровь через неповрежденную кожу, особенно из водных растворов.

Фтор - ионы фтора «зубной минерал», но также усиливают плотность всего костного аппарата. Ионы попадают в организм и усиливают всасывание кальция.

Хлориды - выполняют роль регуляторов водно-солевого обмена в клетке, поддерживая нормальное осмотическое давление; необходимы для продукции желудочного сока.

Вода также имеет в структуре питания ребенка большое значение, поскольку, входит в состав всех органов и тканей, составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков.

Говоря о здоровом питании, большое внимание должно уделяться сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих. Нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье и требующие регламентации предельных значений получили название критически значимых нутриентов. При этом необходимо четко понимать, какие продуты несут в себе скрытую угрозу – это продукты, характеризующиеся высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, включая транс- жиры.

Соль является основным источником натрия, при этом установлена связь между повышенным потреблением натрия и заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнями мочевыводящей системы, обмена веществ. Большая роль поступления скрытой соли в организм принадлежит переработанным пищевым продуктам (мясопродукты, сыры, снековая продукция, хлебобулочные изделия). Соль также добавляется в пищу во время приготовления. ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 г. соли в день (чуть меньше одной чайной ложки). Для детей ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению со взрослыми, что соответственно составляет 2,5-5 г/сутки. Для решения задачи по сокращению употребления соли необходимо минимизировать количество потребляемой продукции, содержащей скрытую соль, а также при приготовлении блюд уменьшить количество вносимой в блюда соли, убрать с обеденного стола солонку. Следует отметить, что вкусовые рецепторы человека к пониженному потреблению соли адаптируются постепенно, приоткрывая более широкий диапазон вкусов.

Основными источниками добавленных сахаров являются мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, сладкие безалкогольные напитки, нектары и сокосодержащие напитки, т.е. все, что очень любят дети. Употребление сахара (в чистом виде и в составе продуктов и блюд) в количествах более 40 г/сутки существенно повышает риски формирования кариеса, избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушений восприимчивости к инсулину и лептину, ухудшения памяти. ВОЗ рекомендует ограничить потребление сахара в 20 г/сут. (2 столовые ложки). Для решения глобальной задачи по сокращению количества потребляемого сахара необходима реализация комплекса мер по повышению осведомленности детей и их родителей о влиянии сахара на здоровье, в т.ч. о быстрых и отсроченных эффектах; сокращение количества вносимого сахара при приготовлении блюд, использование некалорийных сахарозаменителей.

Основными источниками жира, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот являются продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы. Избыточное потребление жирной пищи также во многом определяет риски формирования повышенной массы тела, заболеваний системы кровообращения (атеросклероза), нарушения жирового обмена, функции печени. Отдельно следует остановиться на трансизомерах жирных кислот, образующихся при гидрогенезации жидких растительных масел. Именно трансизомеры, оказывают существенное влияние на риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, транс-изомеры приводят к снижению чувствительности клеток поджелудочной железы к инсулину – развивается диабет 2-го типа, хронические воспалительные процессы, ожирение.

Таким образом, необходимо исключить из питания ребенка продукты источники транс-жиров, сократить потребление продуктов с повышенным содержанием насыщенных жиров (жиров животного происхождения).

**Тема 3. Рекомендации по организации питания.**

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

**Таблица 1. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей   
от 2-х до 3-х лет**



продолжение таблицы 1.



продолжение таблицы 1.



**Таблица 2. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей  
 от 3-х до 7-ми лет**



продолжение таблицы 2.



продолжение таблицы 2.



Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных не горячих блюд. Дополнительно рекомендуется включать бутерброд, свежие овощи и плоды.

Второй завтрак состоит из сока или свежих фруктов и ягод.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе витаминизированные компот или кисель). В качестве закуски рекомендуется использовать салат из свежих или переработанных овощей. Допускается добавление свежей зелени, использование порционированных овощей (дополнительный гарнир).

Полдник состоит из сладкого блюда (запеканки, булочные или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка (молоко, кисломолочный напиток, сок), рекомендуется также включать свежие фрукты.

Ужин должен состоять из закуски, основного второго блюда или творожного блюда, горячего напитка.

На второй ужин рекомендуется предлагать детям кисломолочные напитки.

Ежедневно следует включать мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты - 1 раз в 2-3 дня.

Для приготовления блюд, учитывая особенности физиологии пищеварения ребенка, рекомендуется использовать щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

Для обеспечения физиологической ценности предлагаемого детям меню рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов (из расчета средних показателей за 10 дней) для детей дошкольного возраста (табл.3).

**Таблица 3. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей дошкольного возраста в нетто   
(на 1 ребенка в сутки)**

| № | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки | |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-3 года | 3-7 лет |
| 1 | Молоко, молочная и кисломолочные продукция (г.) | 390 | 450 |
| 2 | Творог (г.) | 30 | 40 |
| 3 | Сметана (г.) | 9 | 11 |
| 4 | Сыр (г.) | 4 | 6 |
| 5 | Мясо (г.) | 50 | 55 |
| 6 | Птица (г.) | 20 | 24 |
| 7 | Печень (г.) | 10 | 15 |
| 8 | Рыба (филе) – г. | 32 | 37 |
| 9 | Яйцо, шт. | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Картофель (г.) | 120 | 140 |
| 11 | Овощи (г.) | 200 | 260 |
| 12 | Фрукты свежие (г.) | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты (г.) | 9 | 11 |
| 14 | Сок фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки (г.) | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной (г.) | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный (г.) | 60 | 80 |
| 18 | Крупы, бобовые (г.) | 30 | 43 |
| 19 | Макаронные изделия (г.) | 8 | 12 |
| 20 | Мука пшеничная (г.) | 25 | 29 |
| 21 | Масло сливочное (г.) | 18 | 21 |
| 22 | Масло растительное (г.) | 9 | 11 |
| 23 | Кондитерские изделия (г.) | 7 | 20 |
| 24 | Чай (г.) | 0,5 | 0,6 |
| 25 | Какао-порошок (г.) | 0,5 | 0,6 |
| 26 | Кофейный напиток (г.) | 1 | 1,2 |
| 27 | Сахар (г.) | 25 | 30 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные (г.) | 0,4 | 0,5 |
| 29 | Крахмал (г.) | 2 | 3 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная (г.) | 3 | 5 |

Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревень).

При составлении меню для ребенка рекомендуется соблюдать следующие принципы:

1) калорийность должна соответствовать энергетическим тратам, при этом, 12-17% энергии необходимо получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и 50-55% - за счет углеводов;

2) следует правильно распределять калорийность рациона в течение дня;

3) пищевой рацион должен обеспечивать организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты;

4) при составлении меню должно быть сведено к минимуму использование продуктов, содержащих критически значимые нутриенты;

5) продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать усилителей вкуса (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности), искусственные красители (красители, стабилизаторы окраски); не рекомендуется включать в меню продукты в состав которых входят добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения (консерванты).

Пищевые продукты должны храниться в соответствии с условиями хранения и сроками годности. Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), рекомендуется хранить отдельно от продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль). Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, предназначенные для приготовления салатов, рекомендуется варить в кожуре. При приготовлении блюд для детей рекомендуется пользоваться сборниками рецептур для детского питания.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Важным элементом правильной организации питания ребенка являются, режим приемов пищи в течение дня, правильное распределение продуктов. Необходимо понимать, что пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной ─ четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех ─ четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8 часов утра ─ завтрак (горячее блюдо, овощи и горячий напиток, в 12 ─ обед (закуска, первое блюдо, второе основное блюдо и гарнир, напиток, в 15.30 ─ полдник (напиток и десерт), в 19 ─ ужин (закуска, второе блюдо и горячий напиток). Возможна организация дополнительных приемов пищи – так называемые перекусы – второй завтрак (выдача фруктов, соков) и второй ужин (кисломолочный напиток). Целесообразно сохранять такой режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита).

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов. Для приема пищи в режиме дня ребенка должно выделяться 20-30 минут.

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.

Основные принципы здорового питания, которые должны реализовываться каждый день:

1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов, содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками;

5) оптимальный режим питания;

6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Анализ показателей, характеризующих здоровье детей убедительно свидетельствует о неуклонном росте числа лиц, страдающих от заболеваний, обусловленных нездоровым питанием (рис.2-3).



**Рисунок - 2. Заболеваемость сахарным диабетом детей и подростков (общая) по РФ в динамике за 2012-2019 гг. (на 100 тыс. нас.)**



**Рисунок - 3. Заболеваемость ожирением у детей и подростков (общая) по РФ в динамике за 2012-2019 гг. (на 100 тыс. нас.)**

**Тема 4. Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).**

Питание детей, находящихся в режиме самоизоляции требует большого внимания со стороны родителей в части соблюдения привычного режима и структуры питания ребенка, поддержания должного питьевого режима, учета сниженной ежедневной двигательной активности, обусловленной отсутствием в режиме дня ребенка прогулок, привычных занятий в спортивных секциях, активного досуга в игровых комнатах.

В этих условиях, для составления домашнего меню, соответствующего принципам здорового питания, родителям рекомендуется первоначально разработать для ребенка режим дня в условиях самоизоляции и рассчитать суточные энерготраты на планируемую двигательную активность. Для этих целей рекомендуется воспользоваться данными о средних энерготратах за 1 минуту на 1 кг массы тела (табл.4).

**Таблица 4. - Средние энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы тела ребенка и расчетные показатели с учетом, составленного режима дня для ребенка 5 лет с массой тела в 20 кг.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | энерготраты за 1 минуту на 1 кг масы | Расчётные показатели | |
| количество минут | суммарные энерготраты за сутки (ккал) |
| Сон | 0,00058 | 660 | 7,656 |
| Чтение книг | 0,015 |  | 0 |
| Просмотр телевизора, игры с гаджетами (просмотр информации), прослушивание музыки | 0,015 | 120 | 36 |
| Рисование, лепка, конструирование, шитье, вязание | 0,015 |  | 0 |
| Игра в настольные игры (без динамического компонента) | 0,015 |  | 0 |
| Игры с динамическим компонентом | 0,0578 | 180 | 208,08 |
| Прогулки на улице | 0,062 |  | 0 |
| Прием пищи | 0,015 |  | 0 |
| Урок (подготовка домашнего задания, самоподготовка) | 0,022 |  | 0 |
| Игра на музыкальном инструменте | 0,015 |  | 0 |
| Гигиенические процедуры (умывание, душ, помывка) | 0,0397 | 30 | 23,82 |
| Заправка постели | 0,0397 |  | 0 |
| Ходьба со скоростью до 3 км/ч | 0,0578 |  | 0 |
| Уборка помещений (уборка в комнате) | 0,0578 | 30 | 34,68 |
| Ходьба со скоростью 3-4 км/ч | 0,0611 |  | 0 |
| Зарядка, гимнастика (без отягощения), занятия хореографией динамические игры в домашних условиях | 0,0611 | 15 | 18,33 |
| Перебежки на небольшие расстояния | 0,062 |  | 0 |
| Работа в саду, огороде | 0,062 |  | 0 |
| Ходьба со скоростью 3-4 км/ч с переносом тяжестей до 3 кг | 0,0767 |  | 0 |
| Катание на велосипеде (занятия на велотренажёре, иных двигательных тренажёрах) | 0,0723 |  | 0 |
| Прыжки на скакалке (иные формы подвижных игр с прыжками) | 0,0823 |  | 0 |
| Выполнение упражнений с отягощением (средней интенсивности) | 0,0823 |  | 0 |
| Борьба | 0,0823 |  | 0 |
| Интенсивные занятия в тренажерном зале, атлетическая гимнастика | 0,0936 |  | 0 |
| Танцы с выраженным динамическим компонентом | 0,0936 |  | 0 |
| Прыжки на скакалке (иные формы подвижных игр с прыжками) | 0,0936 |  | 0 |
| Баскетбол | 0,0936 |  | 0 |
| Плавание | 0,0936 |  | 0 |
| Бег со скоростью 8-10 км/ч | 0,0936 |  | 0 |
| Гребля | 0,0936 |  | 0 |
| Хоккей | 0,1021 |  | 0 |
| Бег со скоростью свыше 10 км/ч, ходьба на лыжах | 0,1021 |  | 0 |
| Футбол | 0,1021 |  | 0 |
| Бег со скоростью свыше 20 км/ч | 0,1333 |  | 0 |
| Иные виды деятельности в положении лежа | 0,01 | 30 | 6 |
| Иные виды деятельности в положении сидя | 0,015 | 255 | 76,5 |
| Иные виды деятельности в положении стоя | 0,0397 | 120 | 95,28 |
| ИТОГО |  | 1440 | 506,4 |

Составив режим дня, необходимо продолжительность каждого элемента режима дня перевести в минуты и разнести в расчетные показатели в таблицу. Например, проведем расчёты для ребенка 5,5 лет с массой тела в 20 кг. Продолжительность сна ребенка составляет 10 часов – ночной и 1 час дневной (660 минут), далее энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы тела необходимо умножить на количество минут и массу тела ребенка в кг, итого получается 7, 656 ккал/сутки; 120 минут предусмотрено для просмотра телевизора, прослушивания музыки и игр с гаджетами – 36 ккал; игры с динамическим компонентом – 180 мин. (208,1 ккал/сутки), гигиенические процедуры – 30 минут (23,8 ккал/сутки); уборка помещений – 30 минут (34,7 ккал/сутки), зарядка – 15 минут (18,3 ккал/сутки); иные виды деятельности в положении сидя – 255 минут (76,5 ккал/сутки), иные виды деятельности в положении стоя – 120 минут (95,3 ккал/сутки). Всего за 1440 минут (24 часа) энерготраты на реализацию двигательной активности составят 506,4 ккал/сутки.

Далее необходимо сравнить полученные показатели с рекомендуемыми уровнями суточных энерготрат (вне режима самоизоляции) – табл.5, рис.1.

**Таблица 5. – Расчетная таблица для определения суммарной потребности ребенка в энергии (в ккал/сутки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Средние энерготраты в сутки в ккал | | | Суммарная суточная потребность в энергии (ккал) | В условиях самоизоляции (в ккал/сутки) | |
| Основной обмен | СДДП | ДА | ДА – в условиях самоизоляции | Суммарная потребность в энергии |
| от 1 до 2 лет | 623,7 | 97,2 | 437,7 | 1155,0 |  |  |
| от 2 до 3 лет | 648 | 113,4 | 454,8 | 1200,0 |  |  |
| от 3 до 4 лет | 756 | 137,7 | 530,6 | 1400,0 |  |  |
| от 4 до 5 лет | 918 | 145,8 | 644,3 | 1700,0 |  |  |
| от 5 до 6 лет | 972 | 153,9 | 682,2 | 1800,0 | 506,4 | 1632,3 |
| от 6 до 7 лет | 1026 | 162,0 | 720,1 | 1900,0 |  |  |

В приведенном примере следует, что фактическая двигательная активность в соответствии с разработанным режимом дня составляет 506,4 ккал/сутки, что на 25,8% ниже обычного уровня двигательной активности ребенка, соответствующей данному возрасту; суммарная потребность в энергии с учетом основного обмена и энергии на специфически динамическое действие пищи составляет 1632,3 ккал в сутки, что на 9,3% ниже рекомендуемой величины для данного возраста.

При разработке меню необходимо предусмотреть сокращение калорийности меню, и при этом обеспечить необходимое поступление витаминов и микроэлементов. Для этих целей необходимо максимально сократить содержание продуктов, являющихся источниками критически значимые нутриентов (соль, сахар, жиры животного происхождения, транс- жиры), включить в меню блюда и продукты, характеризующиеся высоким содержанием витаминов, микроэлементов, клетчатки, бифидо- и лактобактерии. Для обогащения привычных блюд необходимыми микроэлементами можно дополнить привычные для ребенка блюда (салаты, омлет, гарниры) дополнительными компонентами (проростки семян, содержащие необходимые для роста и развития ребенка биологически ценные вещества); возможно также в этот период использовать функциональные продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, биологически активные добавки к пище.

Совместная работа родителей с детьми по составлению режима дня и меню позволит получить новые навыки, а также существенно сократить риски здоровью, обусловленные нерациональным режимом дня и нездоровым питанием.

**3.3. Перспективный план взаимодействия ДОУ с родителями по программе по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста**

**Цель:** пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правильном питании. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

**Задачи:**

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

- Формировать у родителей (законных представителей) навыков организации здорового питания.

- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный |
| 1. | Опрос родителей по совершенствованию организации питания в ДОУ | май | Старший воспитатель |
| 2 | Контроль по организации питания в группах ДОУ | май | Заведующий, родители |
| 3 | Выступление на родительских собраниях по вопросам организации питания воспитанников в детском саду и дома, приглашая медработника, поваров, врача-педиатра. | май | Воспитатели всех групп |
| 4 | Анкетирование родителей «О правильном питании» | май | Старший воспитатель, воспитатели всех групп |
| 5 | Организация, оформление и пополнением материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста | июнь | Воспитатели всех групп |
| 6 | Консультации на тему: «Физиология пищеварения ребенка», «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста» | июнь | Воспитатели всех групп |
| 7 | Конкурс на лучшую стенгазету «Вкусная история» | июль | Воспитатели всех групп |
| 8 | Консультации на темы: «Роль овощей и фруктов в рационе детей дошкольного возраста», «Особенности организации питания дошкольника, находящегося на режиме самоизоляции, при введении ограничительных мер». | июль | Воспитатели всех групп |
| 9 | Проведение конкурса «Семейный рецепт» | август | Воспитатели всех групп |
| 10 | Размещение информации по питанию детей (советы, консультации, рекомендации) на сайте учреждения | май- октябрь | Старший воспитатель |
| 11 | Организация выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мы за здоровое питание». | сентябрь | Воспитатели всех групп |
| 12 | Индивидуальные консультации, рекомендации «Полезная еда». | Июнь- октябрь | Воспитатели всех групп |

**4. Организационный раздел**

**4.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ (далее – РППС) соот-ветствует требованиям ФГОС ДО и «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (от 29.01.2021 № 2) обеспечивает реализацию программы по правильному питанию детей дошкольного возраста.

ППРС в ДОУ по данной программе включает:

- Картотека дидактических игр по «Правильному питанию»;

- Плакаты;

- Карточки-алгоритмы опытов и экспериментов;

- Игрушки;

- Микроскоп;

-Лупы;

- Контейнеры с видами круп;

- Мерная посуда;

- Демонстрационный материал и альбомы: «Еда без вреда»; «Овощи и фрукты полезные продукты»; «Щи да каша пища наша», «Традиции русского гостеприимства».

- Муляжи фруктов и овощей

- карточки с иллюстрациями: «Овощи и фрукты», «Что такое хорошо, а что такое плохо».

- дидактические игры: «Полезная и вредная еда»

- книги с иллюстрациями:

К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина  «Энциклопедия детского питания от рождения до школы»;

- М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»

- картотека фото, видео материалов по теме «Правильное питание»

- магнитофон;

- ноутбук;

- видеопроектор.

Компьютерно-техническое оснащение ДОУ используется для различных целей:

* для демонстрации детям познавательных, художественных и мультипликационных фильмов;
* для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию программы по правильному питанию детей дошкольного возраста;
* для предоставления информации о реализации программы по правильному питанию детей дошкольного возраста, родителям (законным представителям) воспитанников, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

**4.2. Планирование образовательной деятельности**

В основе планирования образовательной деятельности лежит комплексно тема-тический принцип построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

Цель: построение образовательной деятельности направлено на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач с учетом инте-грации на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разум-ному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и воз-растных особенностей, социального заказа родителей.

Построение образовательного процесса основывается на адек¬ватных возрасту формах работы с детьми.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимуще-ственно:

- игровые,

- сюжетные,

- интегрированные формы образовательной деятельности.

Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

**Младший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
| **Социально – коммуникативное**  **развитие** | -Утренний прием детей, индивидуальные и подгрупповые беседы  -Оценка эмоционального настроение группы с последующей коррекцией плана работы  -Формирование навыков культуры еды  -Этика быта, трудовые поручения  -Формирование навыков культуры общения  -Театрализованные игры  -Сюжетно-ролевые игры | -Индивидуальная работа  -Эстетика быта  -Трудовые поручения  -Игры с ряжением  -Работа в книжном уголке  -Общение младших и старших детей  -Сюжетно – ролевые игры |
| **Познавательное**  **развитие** | -Игры-занятия  -Дидактические игры  -Наблюдения  -Беседы  -Экскурсии по участку  -Исследовательская работа, опыты и экспериментирование. | -Игры  -Досуги  -Индивидуальная работа |
| **Речевое развитие** | -Игры- занятия  -Чтение  -Дидактические игры  -Беседы  -Ситуации общения | -Игры  -Чтение  -Беседы  -Инсценирование |
| **Художественно-эстетическое развитие** | -НОД по музыкальному воспитанию и изобразительной деятельности  -Эстетика быта  -Экскурсии в природу (на участке) | -Музыкально-художественные досуги  -Индивидуальная работа |
| **Физическое развитие** | -Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года  -Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)  -Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта)  -Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)  -Физкультминутки на занятиях  -НОД по физкультуре  -Прогулка в двигательной активности | -Гимнастика после сна  -Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне)  -Физкультурные досуги, игры и развлечения  -Самостоятельная двигательная деятельность  -Ритмическая гимнастика  -Хореография  -Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) |

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
| **Социально –**  **коммуникативное развитие** | -Утренний прием детей, индивидуальные и подгрупповые беседы  -Оценка эмоционального настроения группы  -Формирование навыков культуры еды  -Этика быта, трудовые поручения  -Дежурства в столовой, в природном уголке, помощь в подготовке к занятиям  -Формирование навыков культуры общения  -Театрализованные игры  -Сюжетно-ролевые игры | -Воспитание в процессе хозяйственно-бытового труда в природе  -Эстетика быта  -Тематические досуги в игровой форме  -Работа в книжном уголке  -Общение младших и старших детей (совместные игры, спектакли, дни дарения)  -Сюжетно – ролевые игры |
| **Познавательное развитие** | -НОД по познавательному развитию  -Дидактические игры  -Наблюдения  -Беседы  -Экскурсии по участку  -Исследовательская работа, опыты и экспериментирование. | -Развивающие игры  -Интеллектуальные досуги  -Индивидуальная работа |
| **Речевое развитие** | -НОД по развитию речи  -Чтение  -Беседа | -Театрализованные игры  -Развивающие игры  -Дидактические игры  -Словесные игры  -Чтение |
| **Художественно-эстетическое развитие** | -Занятия по музыкальному воспитанию и изобразительной деятельности  -Эстетика быта  -Экскурсии в природу  -Посещение музеев | -Музыкально-художественные досуги  -Индивидуальная работа |
| **Физическое развитие** | -Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года  -Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)  -Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта)  -Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)  -Специальные виды закаливания  -Физкультминутки  -НОД по физическому развитию  -Прогулка в двигательной активности | -Гимнастика после сна  -Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне)  -Физкультурные досуги, игры и развлечения  -Самостоятельная двигательная деятельность  -Ритмическая гимнастика  -Хореография  -Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) |

**4.3. Режим дня в ДОУ.**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим.

**Режимы дня разработаны на основе:**

-Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

-Примерного режима дня программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой;

**Режим дня в ДОУ**

Режим функционирования МБДОУ № 40 - 12 часов (7.00-19.00 ч), 5 дней в неделю. Режим дня составлен с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в ДОУ.

Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

**Режим дня на холодный период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Деятельность*** | ***от 2 до 3 лет*** | ***от 3 до 4 лет*** | ***от 4 до 5 лет*** | ***от 5 до 6 лет*** | ***от 6 до 7 лет*** |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная детская деятельность, игры, речевая гимнастика, утренняя гимнастика | 07.00-08.00 | 07.00-08.20 | 07.00-8.20 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.00-08.30 | 08.20-08.50 | 08.20-08.50 | 08.20-08.50 | 08.20-08.50 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, общение | 08.30-08.45-09.00 | 08.50-09.00 | 08.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 09.00-09.10  09.20-09.30 | 09.00-9.15  09.25-09.40 | 09.00-09.20  9.30-9.50 | 09.00-09.25  9.35-10.00  10.10-10.35 | 09.00-09.30  9.40-10.10  10.20-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 09.30-11.20 | 09.40-12.00 | 09.50-12.10 | 10.35-12.25 | 10.50-12.35 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.20-11.30 | 12.00-12.20 | 12.10-12.30 | 12.25-12.40 | 12.35-12.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.00 | 12.20-12.50 | 12.30-13.00 | 12.40-13.10 | 12.45-13.15 |
| Подготовка ко сну,  дневной сон | 12.00-15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00 | 13.10-15.00 | 13.15-15.00 |
| Постепенный подъем, гигиенические процедуры | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику.  Полдник | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 |
| Самостоятельная деятельность | 15.25-15.40 |  |  |  |  |
| Непосредственно образовательная деятельность | 15.40-15.50  15.55-16.05 |  |  | 15.35–16.00 | 15.35 -16.05 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, общение, досуги, кружковая работа. |  | 15.25-16.30 | 15.25-16.30 | 15.25-16.30 | 15.25-16.30 |
| Подготовка к ужину. Ужин | 16.05-16.35 | 16.30-16.55 | 16.30-16.55 | 16.30-16.55 | 16.30-16.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. | 16.35-17.30 | 16.55-18.00 | 16.55-18.00 | 16.55-18.00 | 16.55-18.00 |
| Чтение художественной литературы | 17.30-17.40 | 18.00-18.15 | 18.00-18.20 | 18.00-18.25 | 18.00-18.30 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, общение, досуги. Уход домой | 17.40-19.00 | 18.15-19.00 | 18.20-19.00 | 18.25-19.00 | 18.30-19.00 |

**Режим дня на теплый период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Деятельность*** | ***от 2 до 3 лет*** | ***от 3 до 4 лет*** | ***от 4 до 5 лет*** | ***от 5 до 6 лет*** | ***от 6 до 7 лет*** |
| Приём детей, игры, дежурство, речевая гимнастика, утренняя гимнастика | 07.00-08.00 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.00-08.30 | 08.20-08.50 | 08.20-08.50 | 08.20-08.50 | 08.20-08.50 |
| Игровая деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 08.30 – 9.05 | 08.50 – 9.15 | 08.50 – 9.20 | 08.50– 9.20 | 08.50 – 09.20 |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность) | 9.05-11.45 | 9.15-12.20 | 9.20-12.30 | 9.20-12.40 | 09.20-12.45 |
| НОД на прогулке | 9.05-9.15  9.25 | 9.15-9.30 | 9.20-9.40 | 9.20-9.45 | 9.20-9.50 |
| Второй завтрак | 10.00-10.05 | 10.00-10.05 | 10.00–10.05 | 10.00-10.05 | 10.00 –10.05 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.20-11.35 | 12.00-12.20 | 12.10-12.30 | 12.25-12.40 | 12.35-12.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.35-12.00 | 12.20-12.50 | 12.30-13.00 | 12.40-13.10 | 12.45-13.15 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00-15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00 | 13.10-15.00 | 13.15-15.00 |
| Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику.  Полдник | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 |
| Чтение художественной литературы | 15.25-15.35 | 15.25-15.40 | 15.25-15.45 | 15.25-15.50 | 15.25-15.55 |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность) | 15.35-16.05 | 15.40-16.30 | 15.45-16.30 | 15.50-16.30 | 15.55 –16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.05-16.35 | 16.30-16.55 | 16.30-16.55 | 16.30-16.55 | 16.30-16.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | 16.35-19.00 | 16.55-19.00 | 16.55-19.00 | 16.55-19.00 | 16.55-19.00 |

1. **Дополнительный раздел**

**Приложение 1.**

**План мероприятий по организации здорового питания детей дошкольного возраста (период апрель-октябрь)**

Цель:формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Задачи:

1.Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;

2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.

3. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Планируемые результаты:

В результате освоения программы были сформированы культурно-гигиенические навыки у детей дошкольного возраста:

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.

Программой предусмотрено формирование у родителей (законных представителей детей), а также педагогов ДОУ следующих навыков:

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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | | Наименование мероприятий | | | | Сроки проведения | | | Ответственный |
| 1. ***Создание условий, необходимых для организации здорового питания*** | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | | | Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к питанию:  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  - постановление Главного санитарного врача РФ от 29.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»  «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». | | | | апрель | | | Заведующий, старший воспитатель | |
| 1.2 | | | Контроль по организации питания в группах ДОУ | | | | май | | | Заведующий, родители | |
| 1.3 | | | Конкурс среди групп на лучшую сервировку столов | | | | август | | | Старший воспитатель, воспитатели | |
| 1.4 | | | Организация питьевого режима: | | | | постоянно | | | Старший воспитатель  воспитатели | |
| 1. ***Организация и проведение диагностических мероприятий*** | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | | Опрос родителей по совершенствованию организации питания в ДОУ | | | | май | | | Старший воспитатель | | |
| 2.2 | | Исследование уровня знаний обучающихся о здоровом питании | | | | май | | | Старший воспитатель | | |
| 2.3 | | Срез знаний и умений по культурно гигиеническим навыкам у детей ДОУ | | | | май | | | Старший воспитатель  Воспитатели всех групп | | |
| 2.3 | | Анкетирование родителей по культуре питания | | | | август | | | Старший воспитатель  Воспитатели всех групп | | |
| 1. ***Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию*** | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | **С воспитанниками**  -проведение бесед на темы:  «Режим питания. Правила поведения за столом»;  «Здоровое питание», «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой»; «Продукты опасные для здоровья»; «Болезни передаваемые через грязные продукты»;  -организация сюжетно-ролевых игр:  «Магазин»; «Обед», «Веселое умывание», «Научи куклу мыть руки», «Покорми куклу», «Напоим куклу чаем».  Игровые ситуации: «Ждем гостей», «Сервировка стола», «Правила этикета».  Организация дежурства по столовой у детей среднего и старшего дошкольного возраста;  -чтение художественной литературы: стихи и загадки про этикет и правильное питание.  - просмотр видеосюжетов «Правильное питание- залог здоровья»  - составление книг о вкусной и полезной еде;  - проведение «Кулинарного поединка».  Контроль за формированием культурно-гигиенических навыков у детей осуществляется в виде наблюдения | | | | май-октябрь | | | | | Старший воспитатель  Воспитатели всех групп | |
| 3.2 | ***С родителями:***  - консультации для родителей: «Физиология пищеварения ребенка», «Роль овощей и фруктов в рационе детей дошкольного возраста»  «Воспитание культурно – гигиенических навыков  у детей дошкольного возраста», « Особенности организации питания дошкольника, находящегося на режиме самоизоляции, при введении ограничительных мер».  - выступление на родительских собраниях по вопросам организации питания воспитанников в детском саду и дома, приглашая медработников, поваров, врача-педиатра  - организация, оформление и пополнение материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста.  - конкурс на лучшую стенгазету «Вкусная история»  - проведение конкурса «семейный рецепт» | | | | май-октябрь | | | | | Воспитатели всех групп | |
| 3.3 | ***С педагогами:***  - семинар-практикум «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей  при организации приема пищи»;  - консультации на тему: «Культура питания в ДОУ», «Психология здорового питания», «Правильная организация питания, как средство формирования здоровье детей», «Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных норм».  - просмотр фильма «Современный ребенок и питание».  -рекомендации «Формы работы по пропаганде здорового питания».  -Памятка: «Организация питьевого режима в ДОУ». | | | | май-октябрь | | | | | старший воспитатель, воспитатели всех групп | |

**Приложение 2.**

Диагностика культурно - гигиенических навыков у детей дошкольного возраста

в МБДОУ № 40 г. Невинномысска

Группа №\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя,  фамилия ребенка | Сформированность навыка мытья рук (в баллах) | | | | | | | | | Кол-во баллов | Сформированность навыка опрятной еды (в баллах) | | | | | | | | Кол-во баллов | Навыки общественного поведения за столом  (в баллах) | | | | | | Кол-во баллов | | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | 6 |  | | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

НАВЫКИ МЫТЬЯ РУК И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1.Мыть лицо, руки.

2.Закатать рукава.

3.Смочить руки.

4.Взять мыло, намыливать до появления пены.

5. Смыть мыло.

6.Сухо вытереть руки, аккуратно повесить в свою ячейку.

НАВЫКИ ОПРЯТНОЙ ЕДЫ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЯ:

1.Правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, ножом, салфеткой.

2.Не крошить хлеб.

3.Пережёвывать пищу с закрытым ртом.

4.Не разговаривать с полным ртом.

5.Тихо выходить по окончании еды из-за стола.

6.Пользоваться только своим прибором.

НАВЫКИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

1.Прямо сидеть

2.Некласть локти на стол

3. Не разговаривать громко за столом.

4. После еды убери за собой

5. Благодарить

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

3балла – правильно выполненное действие.

2балла – действие выполненное с небольшими неточностями.

1балл – неумение выполнять действие.

УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Высокий уровень(51-42 балла) – все навыки сформированы правильно.

Средний уровень(43-34 баллов) – навыки в стадии становления.

Низкий уровень (33-24 баллов) – навыки не сформированы.

**Приложение 3.**

**Картотека дидактических игр «О здоровом питании, здоровом образе жизни дошкольникам»**

1 «Что сначала - что потом (режим дня)»

Закреплять представления о том, что соблюдение режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.

2 «Составляем меню»

Формировать представления о зависимости здоровья от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Развивать зрительное восприятие, умение анализировать заданную ситуацию.

3 «Лабиринты здоровья»

Закреплять представления о предметах личной гигиены, их предназначении. формировать умение видеть границы рисунка, в данном случае дорожки,

Закреплять умение вести линии пальцем не отрывая его от картинки; мысленно строить маршрут "путешествия".

4 «Готовим салат (суп, компот)»

Формировать представления о совместимости продуктов, о компонентах и составляющих то или иное блюдо, о предназначении посуды для приготовления и употребления конкретных блюд

5 «Узнай на ощупь»

Формировать умение узнать овощи, фрукты, ягоды на ощупь, по запаху. формировать представления о пользе разных видов продуктов, необходимых для разных органов человека

6 «Узнай по описанию»

Формировать умение классифицировать продукты по существенному признаку, обобщать, на основе чего находить лишнюю карточку

7 «Четвертый лишний» Формировать представления о мерах, способах профилактики и охраны здоровья.

10 «Подбери признак»

Закреплять знания о вещах необходимых для соблюдения гигиены, зарядки, при болезни.

11 «Вредно – полезно»

Формировать представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

12 «Всё что мне необходимо»

Формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья; умение определять причинно-следственные связи.

13 «Почему заболели ребята?»

Закреплять представления о предметах и правилах личной гигиены, правилах здорового образа жизни, правильном питании.

14 «Найди лишнее»

Формировать навыки здорового образа жизни, познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

15 «Чудесный мешочек» Формировать представления о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина; делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

16 «Витаминный бильярд» Формировать представления о происхождении продуктов питания (крупа, мука, овощи,фрукты) о их пользе для организма человека, о блюд в состав которых они входят.

17 «Поварята» Формировать представления о зависимости здоровья человека от питания; формировать умение осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения появления на Руси овощей и фруктов.

18 «Где растет каша».

Формировать умения о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах,раскрыть их роль в жизни человека.

Познакомить со способами сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться.

19 «Во фруктовом царстве, овощном государстве»

Формировать представления о разновидностях витаминов, о том какие витамины содержатся витаминах в овощах и фруктах

20 «Что изменилось ?»

Цель:Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

21 « Как вырасти здоровым»

Цель игры:Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, развивать быстроту реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,

б) выполнение физических упражнений,

в) приём здоровой пищи,

г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия.

Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

22 « Подбери предметы»

Цель:Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

23 «Что такое хорошо, что такое плохо».

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Дети рассматривают иллюстрации, оценивают поступки героев. Если поступок хороший – поднимают зеленый круг, плохой – красный.

24 «Пищевое лото.»

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: большие карты (витамины, белки, жиры, углеводы); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов.

Дети раскладывают маленькие карточки на большие карты. Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

25 «Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные фишки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Верное решение игровой задачи поощряется фишкой.

26 «Опасно – не опасно».

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

27 «Мой день».

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

28 «Найди опасные предметы».

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды,соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

29 « Отгадай загадку по картинке».

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

30 «Этикет – школа изящных манер».

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

31 « Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

32 «Умею - не умею».

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

33 « Найди пару».

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

1. [↑](#footnote-ref-1)