



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ ЦРР ДС
№41 «Росинка»

 Ротова Р.А.

Приказ № 229 от «29» мая 2014г.

ПРОГРАММА «Разговор о правильном питании»

Автор программы: С.А. Вербля,
старший воспитатель

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста

г. Нижневартовск, 2014г.

Пояснительная записка

*“Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят к нему
через рот с пищей”*
Гиппократ

Актуальность программы. В настоящее время сохранение и поддержание здоровья человека является приоритетным направлением государственной политики. Нам видится, что не только дети, но и взрослые имеют очень низкий уровень культуры здоровья, под которой понимается общая способность и готовность личности к деятельности по его охране и укреплению. Готовность дошкольника к качественной продуктивной деятельности по сбережению собственного здоровья основывается только на знаниях и опыте, приобретенных в ДООУ и семье.

В Национальной образовательной инициативе президента Российской Федерации "Наша новая школа" в числе важных факторов, влияющих на улучшение здоровья детей, называется сбалансированное питание, поскольку правильное питание – один из “краеугольных камней”, на котором базируется здоровье человека. Умение организовать своё питание помогает каждому из нас решить большую часть проблем, связанных с ним.

Дети старшего дошкольного возраста не могут самостоятельно оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного рационального питания.

Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

В наше время перенасыщения рынка чипсами, кириешками, сникерсами, неконтролируемого потока агрессивной рекламы данных продуктов у детей формируются искажённые взгляды на питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Семейные традиции зачастую также не способствуют формированию его правильных стереотипов.

А ведь именно дошкольный возраст - самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование

вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Цель программы: Формирование у дошкольников устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, адекватных представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья и здоровьесбережения.

решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста через формирование привычки к здоровому питанию.

Задачи программы:

1. Формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья.
2. Освоение детьми практических навыков рационального питания.
3. Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности.
4. Повышение компетентности педагогов в вопросах рационального питания дошкольников
5. Модернизация информационной среды учреждения по организации рационального питания дошкольников
6. Разработка и внедрение эффективных форм сотрудничества с родителями в практику преемственности организации питания детей в семье и ДООУ.
7. Обновление программно-методического обеспечения ДООУ по организации рационального питания дошкольников.

Решение указанных задач основывается на следующих **принципах:**

- Регионализация – данный принцип способствует формированию у детей комплексного взгляда на проблему здорового питания в условиях нашего региона. Применение регионального подхода к образованию позволяет дать сформировать представления дошкольников о зависимости здоровья от состояния окружающей среды, вовлечь их в посильную практическую деятельность в вопросах оздоровления.
- Гуманизм – идея разумности и гуманности человека, сообщества людей. Разумность как качество, присущее людям – способность думать, говорить, выражать свои мысли, осознанно действовать, предвидя последствия своих действий, осознанно относиться к себе и к своему здоровью.
- Непрерывность – формирование устойчивого интереса к постоянному пополнению своего интеллектуального багажа и совершенствование практических навыков и умений решать проблемы, связанные с состоянием здоровья.

- Целостность – формирование у дошкольников целостного понимания сущности здоровья как основной ценности жизни, интеграция знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
- Научность – можно выделить две группы идей: естественно-научные – освоение знаний, обеспечивающих формирование основ сознания и поведения дошкольников; педагогические – формирование базисных структур личности (сознание, деятельность, отношение).
- Системность – природа на земле обладает качеством системности. Человек, как и любой другой живой организм, представляется как система с соответствующей структурой и функциями.
- Стимулирование активной деятельности – практическая деятельность по укреплению и сохранению здоровья. Она обеспечивает практическое применение полученных знаний, укрепляет субъективные позиции ребенка в вопросах здорового образа жизни.

Программа представляет собой целостную систему формирования представлений дошкольников о правильном питании, составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» (авторы: академик РАО М.М. Безруких, канд. биол. наук Т.А. Филиппова, канд. пед. наук А.Г. Макеева), одобренной министерством образования Российской Федерации, соответствуют возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей дошкольного возраста.

Условия реализации Программы «Разговор о правильном питании»:

1. Образовательная среда в дошкольном учреждении должна способствовать формированию представлений детей о правильном питании (кабинет здоровья, уголки в группах, наглядный материал, дидактические игры и др.).
2. Компетентность педагогов. Педагоги образовательного учреждения должны быть компетентными в вопросах формирования у дошкольников представлений о правильном питании, иметь представление и применять на практике современные здоровьесберегающие технологии.
3. Система работы с детьми по программе «Разговор о правильном питании»: проводится в соответствии с моделью организации образовательного процесса, в соответствии с календарно- тематическим планированием.
4. Сотрудничество с родителями. Родители должны быть хорошо осведомлены о содержании работы с детьми в каждой возрастной группе. Выработанные в саду навыки и сформированные понятия закрепляются в семье. Родители должны служить образцом для подражания, подавать личный пример здорового образа

жизни, навыков правильного питания.

Система работы с детьми

Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы — то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребенка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная, недостаточность питания способна резко затормозить процессы роста и развития ребенка и даже привести к серьезным заболеваниям.

Работа с детьми по программе «Разговор о правильном питании»: проводится в соответствии с моделью организации образовательного процесса:

- ✚ Непосредственно образовательная деятельность (совместная партнерская деятельность взрослого с детьми);
- ✚ свободная самостоятельная деятельность детей;
- ✚ взаимодействие с семьями воспитанников.

В непосредственно образовательной деятельности основными формами являются: игра, занятие, игра-занятие, экспериментирование, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность:

- ✚ на занятиях оздоровительно-валеологической и познавательно-речевой направленности воспитывается культура питания, формируется уверенная позиция детей в выборе полезных продуктов питания;
- ✚ на занятиях по формированию элементарных математических представлений у дошкольников развивается логическое мышление; малыши усваивают основные математические понятия, закрепляют навыки в счете, постигают секреты соотношения частей;
- ✚ в изобразительной деятельности, где используются как традиционные техники (рисунок, лепка), так и нетрадиционные (песочная графика, пластилинографика, ниткография) дети закрепляют название различных блюд (фруктовый салат, витаминный салат и др.), обогащают знания об их составе, учатся украшать готовое блюдо;
- ✚ на занятиях кулинарного кружка «Вкусняшки для кукол», где принимают участие родители воспитанников, дошкольники закрепляют знания о культуре питания, учатся готовить несложные полезные блюда из овощей, фруктов, теста (салаты, мороженое, морс, печенье и т.д.); пользоваться бытовой техникой (миксер, электрическая бутербродница, тостер и т.д.).

В ходе режимных моментов также происходит решение воспитательных и образовательных задач. Наиболее благоприятной обстановкой стали режимные моменты, связанные с подготовкой к принятию пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Это темы: «Как правильно есть», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет», «Полдник. Время есть булочки», «Пора ужинать», «Если хочется пить». Во время прогулки дети охотно рассуждают на тему «Если хочешь быть здоров».

В самостоятельной деятельности ребенок закрепляет полученные знания. Для этого в группе создана доступная, разнообразная, гибкая предметно-развивающая и игровая среда: центр здоровья и правильного питания «В гостях у Кати и Ани», познавательно-речевой центр «Капитошка», центр конструирования и ПДД «Перекресток», познавательно-экологический центр «В мире интересного», центр художественно-эстетического развития «Театральная мозаика».

В группе дети самостоятельно выбирают игровые атрибуты, развивая и усложняя содержание игры, расширяя и интегрируя сюжеты, отражая в игре окружающую действительность, усваивая социальные взаимоотношения. Так, например, сюжетно-ролевая игра «Магазин» может переплетаться с играми «Кафе», «Ждем гостей», «День рождения» и другими. Очень важно, чтобы в этот период ребенок получал положительный пример взрослых, которые находятся рядом. В этом помогает программа, направленная на формирование основ здорового образа жизни, становясь инструментом развития в детях положительных личностных качеств.

Работа с детьми по программе «Разговор о правильном питании» создает благоприятные условия *для трудового воспитания* и расширения представления старших дошкольников о труде взрослых и профессиях, связанных со спецификой питания: продавца продовольственных товаров, повара, кулинара, кондитера. Воспитательная эффективность ознакомления с трудом взрослых зависит не только от того, какой труд наблюдается, но и оттого, на какие его стороны направляется внимание детей. Например, во время экскурсий в магазин, стараясь обратить внимание детей на общий порядок, тщательно продуманную работу: овощи и фрукты лежат по отдельности в лотках; продавец пакует их в мешочки; аккуратно взвешивает. Это обязательно пригодится детям в игре «Магазин».

Также очень важно вызывать у детей чувство восхищения чудесными превращениями, происходящими в результате труда. Во время экскурсии на пищеблок детского сада дети видят технологические процессы обработки продуктов, их приготовление, а затем во время завтрака, обеда, полдника или ужина они оценивают вкус блюда и красоту его оформления.

При ознакомлении детей с трудом взрослых используются иллюстрации различных профессий, орудий и продуктов труда, дидактические игры типа «Подбери пару», «Играем в профессии» и др. В гости к ребятам часто приходит повар нашего детского сада, помогает им в приготовлении несложных блюд.

В процессе организации воспитательно-образовательного процесса по программе используются различные формы, методы и приемы:

Одна из приоритетных форм реализации программы «Разговор о правильном питании» – **занятие**. Занятия программы по своему содержанию близки к содержанию работы со старшими дошкольниками и используются нами в непосредственно образовательной деятельности. Мы выделяем занятия **по основной дидактической задаче**:

- ✚ на усвоение новых знаний и умений,
- ✚ на закрепление ранее приобретенных знаний и умений,
- ✚ на творческое применение знаний и умений,
- ✚ комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач,
- ✚ интегрированные занятия, включающие содержание нескольких образовательных областей.

В играх – занятиях дети присваивают способы труда взрослого и переносят в свою собственную деятельность. Здесь участвуют любимые герои детей: Каркуша, Незнайка и новые друзья – Катя, Аня и их бабушка Анна Петровна. На этих занятиях решаются задачи социально-нравственного, трудового и умственного воспитания; ребенок погружается в совместную партнерскую деятельность с взрослыми, в которой дошкольники приобретают позицию созидателей – ребенок знакомится с кухонной утварью, электрическими приборами, их назначением и правилами эксплуатации; овладевает процессом приготовления несложных блюд; учится работать с технологической картой; украшать блюдо перед подачей на стол – сначала с использованием различных изобразительных техник, в компьютерных играх.

В совместной и самостоятельной деятельности ребята проводят элементарные опыты, используя технологические карты; используют различные игры (дидактические, настольно-печатные и др.).

Но как быть, если малыш принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам? Конечно, нужно заинтересовать, увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре.

Значение игровой деятельности, способствующей развитию дошкольников, хорошо и давно известно. Особая роль отводится дидактическим играм. В игре формируются и развиваются интеллектуальные, нравственные и эмоционально-волевые стороны

личности ребенка. Содержание дидактических игр формирует у детей правильное отношение к нормам и правилам общественной жизни, предметам окружающего мира.

Дидактические игры, развивающие навыки здорового питания, несут в себе множество функциональных задач:

- способствуют формированию у детей интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания;
- углубляют знания и представления о продуктах питания, их влиянии на организм человека;
- развивают познавательную активность;
- способствуют эмоционально-волевому развитию, обогащению и активизации словаря; развитию словесно-логического мышления, воображения, внимания;
- способствуют развитию игровой деятельности, навыков общения и партнерства.

Игры могут органически входить в педагогический процесс — как самостоятельный вид деятельности или как часть занятия. Благодаря содержанию они могут использоваться в работе по ознакомлению детей с окружающим миром по темам: «Правильное питание», «Здоровый образ жизни», «Культура здоровья» и др.

Особенность игр — их вариативность. Педагог может самостоятельно выбрать вариант игры, раздаточный материал, время проведения.

Содержание работы с детьми осуществляется по **календарно-тематическому планированию**.

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, в ходе работы педагог в обязательном порядке должен также заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно - профилактического действия.

Образовательная среда

Реализация программы «Разговор о правильном питании» потребовала создание в МАДОУ и в группах определенных материально-технических и учебно-методических условий:

- ✚ вместе с детьми и их родителями обогащена предметно-развивающая среда групп в соответствии с содержанием программы: создана игровая познавательно-развивающая зона «В гостях у Кати и Ани», где размещается наглядно-

дидактический материал по программе, оформляются тематические выставки в соответствии с календарно-тематическим планом, хранятся рабочие тетради;

- ✚ дополнен и обогащен учебно-методический комплекс программы:
 - разработаны познавательно-творческие проекты в соответствии с тематикой программы;
 - разработаны конспекты тематических занятий и сценарии познавательно-игровых мероприятий (досуги, развлечения, викторины и другие) с учетом возможностей детей;
 - разработаны для детей и родителей: презентации, задания-тесты и др.; из интернета выбраны компьютерные детские кулинарные флэш-игры для использования в домашних условиях.
- ✚ содержание совместной и самостоятельной деятельности детей обогащено различными играми (дидактическими, сюжетно-ролевыми, развивающими, компьютерными), презентациями, тестами;
- ✚ разработано содержание уголка в МАДОУ «Вкусняшка для кукол» с целью углубления знаний о правильном питании и полезных продуктах и способах их приготовления, для чего создан уголок бытовой техники, наглядный материал, схемы (технологические карты) приготовления различных блюд; реализации трудового воспитания старших дошкольников;
- ✚ разработан мониторинг освоения программы;
- ✚ для родителей функционируют информационно-методический стенд «Разговор о правильном питании» и папки-передвижки, что способствует погружению их в содержание воспитательно-образовательного процесса, повышения компетентности в вопросах культуры питания;
- ✚ на сайт детского сада регулярно выкладывается информационно-методический материал, позволяющий вводить взрослых в проблемы питания детей-дошкольников.

Работа с родителями

Несомненно, организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними.

Поэтому, одним из направлений в реализации программы «Разговор о правильном питании» является сотрудничество с семьей в вопросах рационального питания детей. Значимость поставленной работы состоит в том, чтобы достичь грамотного подхода родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья ребенка, через организацию рационального питания в семье.

В основу реализации работы с семьей мы закладываем следующие принципы:

- ✓ партнерство родителей и педагогов в области рационального питания;
- ✓ единое понимание педагогами и родителями целей и задач данного проекта;
- ✓ помощь, уважение и доверие со стороны родителей;
- ✓ постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и МАДОУ, его промежуточных и конечных результатов;

Этапы работы:

1 этап - совершенствование подходов к взаимодействию образовательного учреждения и семьи

Сегодня подходы к взаимодействию образовательного учреждения и семьи значительно изменились. Задача нашего учреждения в первую очередь состоит в том, чтобы в доступной форме раскрыть перед родителями актуальные вопросы питания дошкольников. Весьма важно, чтобы они в полной мере осознали свою ответственность за воспитание своих детей. Мы связываем с родителями все прогрессивные изменения и нововведения в нашем ДОУ.

2 этап – реализация проекта по комплексному подходу к формированию у родителей представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Работа по вовлечению родителей в образовательный процесс выстроена по нескольким направлениям:

- информационно-аналитическое
- наглядно-информационное
- познавательное

- досуговое

Информационно-аналитическое направление.

С целью определения перспектив взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в воспитании здорового ребенка, организации рационального питания были использованы интерактивные методы, такие как анкетирование, тестирование, опросы, беседы. Получив реальную картину, на основе собранных данных, мы проанализировали специфику семейного воспитания и семейных традиций в вопросах организации питания и выявили ряд проблем:

- ✓ отсутствие необходимых знаний и умений у родителей, как причину, мешающую уделять внимание здоровому питанию ребенка
- ✓ несоблюдение режима дня в домашних условиях
- ✓ широкое использование продуктов и блюд, готовых к употреблению, или блюд быстрого приготовления
- ✓ отсутствие в обед первого или второго блюда
- ✓ перегруженность ужина мясными блюдами, широкое употребление колбас, пельменей, чипсов и др.
- ✓ многие семьи из-за загруженности почти никогда не садятся за стол вместе всей семьей.

Так из 51-го человека 45 родителей ежедневно интересуются меню в детском саду. При этом 5 человек не удовлетворяет питание ребёнка в ДОО.

Родители предлагают исключить из меню овощные, рыбную запеканки, а добавить любимые детьми блюда: пельмени с мясом, печень, разнообразные фрукты, мёд, «побольше мясного – поменьше овощей», «колбаску молочную» и др.

Вопрос о натуральных «нормах детского питания» поставил родителей в тупик: 29 человек отметили, что не имеют об этом представления. Под «здоровым питанием» большинство взрослых понимают употребление в пищу качественных продуктов, 15 родителей не смогли ответить на этот вопрос. В 3 семьях не уделяют внимания здоровому питанию, мотивируя это тем, что приготовление такой пищи требует определенных финансовых затрат, большего количества времени, в котором родители ограничены. 2 человека отметили, что не имеют необходимых знаний в области организации здорового питания. Несмотря на такие результаты, 39 родителей считают, что питание ребёнка в ДОО и семье должно сочетаться.

Оценивая питание воспитанников в детском саду по 5-балльной шкале, 32 родителя поставили 5 баллов, 17 человека – 4 балла, 3 человека - 3 балла.

Перед нами встала необходимость просвещения родителей по проблеме

организации питания в семье. В ходе работы над данной проблемой были продуманы как традиционные, так и нетрадиционные формы взаимодействия с родителями, направленные на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОО и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала в вопросах рационального питания.

Наглядно-информационное направление.

Содержание деятельности по реализации задач наглядно-информационного направления включает в себя:

- презентацию программы МАДОУ «Разговор о правильном питании», где мы обозначили роль каждого участника образовательного процесса в реализации данного проекта.
- информационные стенды для родителей: «Меню на сегодня», «Здоровье на тарелке», «Волшебная еда», «Полезная еда в кругу семьи» и др.
- папки-передвижки, консультации: «Правильное питание», «Полезные и вредные продукты, «Еда, влияющая на поведение детей» сборники стихов, загадок, поговорок о продуктах питания и др.
- семейные и групповые альбомы «Мое любимое блюдо», «Правила поведения за столом», «Как встретить гостей», «Полезные напитки»
- мини-библиотека по организации детского питания
- фотовыставки и др.
- информационно-компьютерные технологии (мультимедиа-презентации)

Форма работы через родительские уголки является традиционной. Для того, чтобы она была действенной, весь материал, расположенный на информационных стендах красочный, доступный для восприятия. Такие рубрики, как «Это интересно», «Поиграем», «Обратите внимание», «Спрашиваем – отвечаем», в которых размещаются практические материалы, игры, задания, советы, помогают активизировать родителей по вопросу питания в детском саду и дома.

Познавательное направление.

В процессе реализации задач познавательного направления происходит обогащение родителей знаниями в вопросах правильного питания. Взаимодействие с семьями воспитанников в данном направлении ориентировано на поиск таких форм и методов работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции. Систематическое

разностороннее педагогическое просвещение родителей осуществляется через ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практической работой. Содержание консультаций, бесед, родительских собраний охватывает широкий круг вопросов, освещает все стороны организации питания дошкольников.

Наиболее интересны и такие формы, как семинары-практикумы, деловые игры. Для формирования познавательного интереса к данной проблеме нами используется проектная деятельность в сотрудничестве с родителями и детьми. Реализованы проекты: «Пейте дети молоко – будете здоровы!», «Путешествие в мир продуктов», «Уроки этикета», «Моя любимая морковь», «История одной шоколадки», «Про Капризку», «Плох обед, коли хлеба нет», «За что мы любим бананы», «Овощи и фрукты», «Мой режим питания» и др. позволили расширить знания детей и родителей о культуре еды, значении витаминов для здоровья человека, полезных и вредных продуктах, ценности хлеба.

Результат совместного творчества детей и родителей по вопросу организации правильного питания представляется на итоговых мероприятиях мастер - класс, мини-викторины, выступления агитбригады «Мы за здоровое питание!».

Особое внимание нами уделяется навыкам культуры еды. Ведь умение вести себя за столом – это одна из характерных черт культурного человека. Большую роль в этом играют семейные традиции, одна из которых – «семейный стол». Взрослые едят вместе с детьми, своей культурой, доброжелательностью создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Досуговое направление.

Досуговое направление в работе с семьёй является самым привлекательным, востребованным, полезным. Это объясняется тем, что любое совместное мероприятие позволяет родителям приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом. Дети, родители, дедушки и бабушки с удовольствием принимают участие в играх, соревнованиях, совместных вечерах развлечений.

Ежегодно в ДООУ проводится традиционная выставка поделок «Овощной марафон». Родители совместно с детьми изготавливают оригинальные поделки из овощей и фруктов, и также выпущен каталог, который ежегодно пополняется.

Традиционное участие семей в конкурсах, творческих выставках, не только обогащает семейный досуг, но и объединяет детей и взрослых в общих делах.

Эффективность реализуемой программы

Данная программа нашла горячий отклик у детей, родителей и педагогов. Работа по программе «Разговор о правильном питании» способствовала систематизации работы по данной проблеме, формированию познавательных умений у детей, их осознанного отношения к питанию, просвещенности родителей и принятию ими значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома. Игры (дидактические игры, игры-драматизации, конкурсы-викторины и др.) помогли детям легко и непринужденно освоить материал по данной теме, закрепить имеющиеся знания и умения. Работа по данной программе позволила педагогам подготовительных групп добиться положительных результатов диагностики:

- у детей повысился уровень познавательного развития по данному направлению, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать каши, запеканки.
- большинство детей освоили навыки этикета, культуры поведения за столом;
- сформированы представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания;
- у 90% детей сформированы представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания.

В результате проводимой работы педагогическим и медицинским персоналом ДОО у детей изменилось отношение к некоторым блюдам. Не любимым им ранее, таким, как молочные супы, каши, запеканки, кисели. Многие блюда стали семейными. Встречи «О детском питании всерьез», дегустации блюд организованные и проводимые сотрудниками ДОО, познакомили родителей с правилами рационального питания, способствовали их творческому и познавательному общению. При организации питания в ДОО и в семье больше внимания стало разнообразию и витаминизации блюд. Большинство родителей поняли, что правильная организация питания предусматривает достаточное обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам, в первую очередь к инфекционным заболеваниям.

Также в нашем образовательном учреждении были проведены конкурсы детского творчества «Витамины и здоровье» и выставка семейного творчества «Удивительное на тарелке», в которых активное участие приняли дети и родители подготовительных к школе групп.

Опыт работы транслировался на город по местным телевизионным каналам.

Используемая литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании / Рабочая тетрадь для школьников. – 73 с.
3. Гомзяк О.С. Говорим правильно в 5-6 лет. Конспекты занятий по развитию связной речи в старшей логогруппе / О.С.Гомзяк. – М. : Издательство ГНОМ и Д, 2010. – 160 с.
4. Гомзяк О.С. Говорим правильно в 5-6 лет. Конспекты фронтальных занятий 1 периода обучения / О.С.Гомзяк. – М. : Издательство ГНОМ и Д, 2010. – 128 с.
5. Гомзяк О.С. Говорим правильно в 5-6 лет. Конспекты фронтальных занятий 3-го периода обучения / О.С.Гомзяк. – М. : Издательство ГНОМ и Д, 2010. – 160 с.
6. Зубкова Н.М.. Научные ответы на детские «почему». Опыты и эксперименты для детей от 5 до 9 лет. – СПб.: Речь, М.: Сфера, 2011. – 64 с.
7. Зубкова Н.М.. Тайна кипящей кастрюли. Опыты и эксперименты для детей от 5 до 9 лет. – СПб.: Речь, М.: Сфера, 2010. – 59 с.
8. Приобщение к миру взрослых: Игры-занятия по кулинарии для детей/ Под ред. О.В.Дыбиной. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.
9. Шорыгина Т.А. Профессии. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей / Т.А.Шорыгина – М. : Издательство ГНОМ, 2011. – 96 с.