



ПЛАН
мероприятий с воспитанниками МБДОУ №290
по формированию культуры питания и культуры поведения за столом
на 2023-2024 учебный год

ЦЕЛЬ: формирование у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни; создание условий для организации здорового полноценного питания в ДОУ и в семье

ЗАДАЧИ:

- Развитие умения есть самостоятельно, в соответствии со своими возрастными возможностями;
 - Закрепление представлений о разнообразии блюд, приготовленных поварами, их значении в развитии ребенка; о продуктах, используемых для приготовления;
 - Формирование культуры поведения за столом, навыков вежливого общения;
 - Формирование умения пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
 - Воспитание умения ценить чужой труд, заботу, умение быть благодарным
1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:
 - в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
 - в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.
 2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей ДОУ.
 3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.
 4. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан:
 - промыть столы горячей водой с мылом;
 - тщательно вымыть руки;
 - надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
 - проветрить помещение;
 - сервировать столы в соответствии с приемом пищи.
 5. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3 лет.
 6. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).
 7. Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются.

Детей первой младшей группы (2-3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

Детей второй младшей группы (3-4 года) учат:

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат:

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды;
- относить за собой часть посуды.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет):

- закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает нянечке накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет стаканы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы. В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюдца, которые предварительно поставила на стол нянечка, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками. В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка посуды, но и например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

Образовательная область	Формы работы с детьми (мероприятия)
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none">❖ Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры);❖ Экскурсии (знакомство с кухней; медицинским кабинетом);❖ Решение, моделирование обучающих ситуаций «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?», «Как утолить жажду», «Что помогает быть сильным и ловким», «Чем должен питаться здоровый человек? и др.);❖ Решение логических задач, кроссвордов;❖ Обсуждение режима дня в группе;❖ Просмотр мультфильмов и видео фильмов по вопросам питания; о продуктах питания; о том, какие продукты – полезные; «Советы тетушки Совы»; о витаминах и т.д.;❖ Рассматривание познавательной литературы, энциклопедий;❖ «Посадка лука...», «Посадка огорода» и т.д.
Социально - коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none">❖ Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций о продуктах питания и культуре питания: («Как правильно мыть руки?», «Как правильно

	<p>принимать пищу?», «Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Фрукты полезны взрослым и детям», «Вкусная и здоровая пища», «Моя любимая еда – какая она?», «Все ли полезно, что вкусно?», «Где живут витамины?», «История разных продуктов», «Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты», «Откуда берется хлеб?», «Профессия – повар», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ситуативный разговор / решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?», «Как угостить гостей?», «Почему зерна тонут, а мука нет?»); ❖ Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Помогаем маме готовить», «Овощной магазин», «Кухня», «Кондитерская», и др.); ❖ Игры с правилами (настольно-печатные, дидактические): «Чудесный мешочек», «Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», «Сок пей и не болей», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Назови лишний продукт», «Тарелка здоровых продуктов..» и др.; ❖ Составление и отгадывание загадок: «Ягоды, овощи, фрукты», «Урожай в лесу», «Угадай продукт», о спорте и о здоровье
<p>Физическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное - несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Каравай», «Яблонька» «Игра в классики», «Мы сажали огород», «Собери урожай» и др.); ❖ Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); ❖ Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); ❖ Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
<p>Художественно - эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Рисование «Полезные продукты, «Яблоко – спелое, красное, сладкое», «Во саду ли, в огороде», «Бублики - баранки», «Мои любимые продукты», «Мое меню»...; ❖ Лепка «Блюдо с витаминами», «Ягодки на тарелочке», «Осенний натюрморт», «Печенье», лепка из соленого теста; ❖ Аппликация «Полезные и вредные продукты», «Наш огород», «Урожай овощей», «Морковка для зайчика», «Продукты, в которых содержится витамин А? В?...» ; ❖ Изготовление книжек-малышек «Продукты, которые детям кушать запрещается», «Продукты, богатые витаминами»; ❖ Работа с раскрасками и трафаретами
<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Чтение художественных произведений (Э.Успенский «Дети, которые плохо едят», Б.Гримм «Горшочек каши», З.Александрова «Вкусная каша», «Каша из топора», К.Луцис «Здоровый желудок», Л.Зилберг «Витамины», О.Русенко «Вкусный суп», Н.Мигунова «Малышам о гигиене», П.Синявский «Суп для силача», К. Паустовский «Теплый хлеб» и др.); ❖ Игры с пословицами и поговорками «Объясни пословицу»,

		<p>«Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова», «Подбери рифму», «Доскажи словечко», «Раз, два, три – слово подбери» и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Отгадывание загадок об овощах и фруктах, продуктах питания, о витаминах и т.д.; ❖ Словесные игры и упражнения «Совершенно верно!», «Вкусненько – приятненько!», «Какой сок пьет бабочка?» (мак – маковый, роза – розовый и т.д.), «Я не буду есть этот продукт, потому что...», «Бывает – не бывает», «Варенье для Карлсона», «Кто больше назовет изделий из муки...», «Что можно есть на ужин?» и т.д.
Развлечения и досуги, викторины	и	<p>«Полезные продукты в сказке и наяву»; «Знатоки молока», «Хлеб в сказках и рассказах», «Милости просим гости дорогие», «Здоровейка», «Что за чудо – пирожки», развлечение – квест «Поход в страну здоровья»</p>
Конкурсы рисунков, поделок, выставки, коллажи	и	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Конкурсы рисунков «Мое любимое блюдо», «Витамины – наши друзья», «Украшения из ягод», «Меню спортсмена» и т.д.; ❖ коллажи «Приглашаем всех к столу», «Наш организм» (правила здорового питания), «Продукты, содержащие витамин А, В, С, Д...; «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни», «Режим выходного дня», «Увлечения моей спортивной семьи» ❖ выставка детского творчества из овощей и фруктов (поделки) «Щедрая осень», «Спорт и я», «Овощная корзина», «Чудо из картошки» и др.