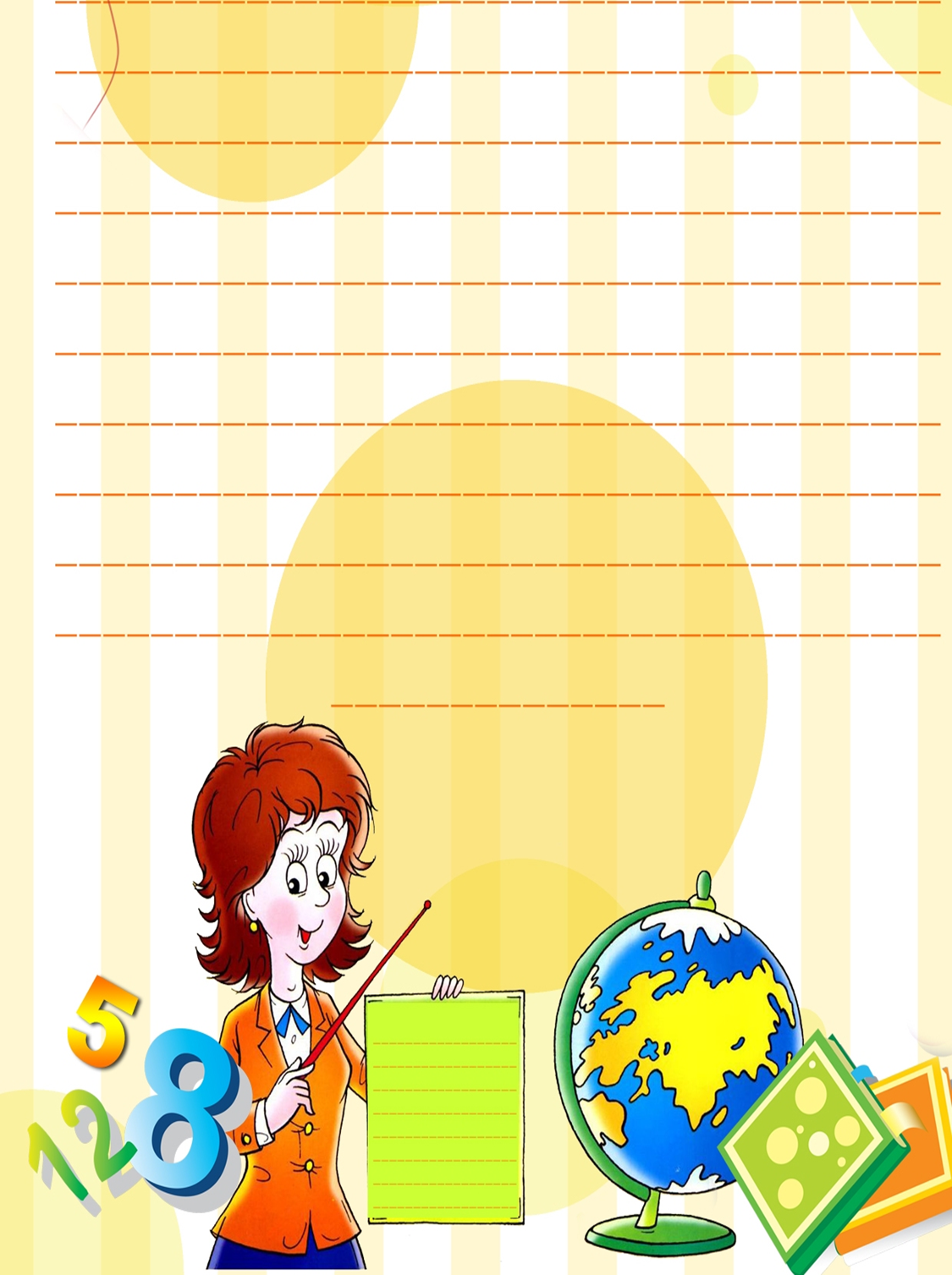
****

*Автор:*

*Аскерова Аида Усмановна,*

*воспитатель первой*

*квалификационной*

*категории*

**ТЕМА 3**

**«Режим дня в жизни ребёнка»**

**«Особенности**

**организации питания**

**в детском саду и семье»**

МДОУ Некоузский детский сад №3

**ЗАДАЧИ:**

1. Рассказать об особенностях первых дней пребывания ребенка в детском саду.

2.Научить родителей адекватным способам взаимодействия с ребенком в период адаптации

3.Изучить индивидуальные особенности детей, поступающих в ДОУ (на основе анкетирования).

4. Способствовать сплочению родительского [коллектива](http://pandia.ru/text/category/koll/), формированию доверительных отношений между родителями и педагогами.

**Участники:** дети раннего возраста, не посещающие детский сад, их родители, специалисты.

**Материал:** раздаточный теоретический и практический материал для родителей и детей.

**Ход встречи:**

**Игра с родителями «Кто во сколько встаёт, кашу ест, гулять идёт?»**

Родителям предлагается кратко рассказать о режиме дня ребёнка дома.

*Резюме:* Достаточно часто родители организуют жизнь ребёнка дома, как им удобно. Приходя в детский сад, ребёнку приходится привыкать к новому режиму. Возникает много трудностей и проблем. Педагоги, психологи, медики настойчиво рекомендуют по максимуму приблизить режим организации жизни детей дома к режиму дошкольного учреждения.

*Сообщение по теме:* «Что такое режим дня».

Режим - это рациональное распределение по времени и правильная взаимопоследовательность удовлетворения основных физиологических потребностей организма ребёнка (сон, приём пищи, бодрствование), а также смена видов деятельности.

Если ребёнка укладывать спать, кормить, организовывать бодрствование в одно и то же время, то у него формируется система условных рефлексов на время приёма пищи, укладывания на сон, активной деятельности.

При составлении режима за основу берётся предел работоспособности нервной системы ребёнка, который меняется на протяжении раннего возраста многократно.

*Показатели правильно составленного режима:*

* Отсутствие у ребёнка отрицательных эмоций (плача, капризов и т.д.).
* Уровень деятельности малыша соответствует возрасту.
* Ребёнок спокойно переходит от одного состояния к другому (от бодрствования ко сну и наоборот), от одного вида деятельности к другому.
* У ребёнка хороший аппетит, глубокий сон.
* Малыш активно принимает участие во всех режимных моментах и положительно к ним относится.

*Режим дня в детском саду и семье для детей от 1 года до 2 лет .*

*Обмен опытом между родителями:* «Любимое блюдо моего ребёнка и что чаще всего я для него готовлю».

*Сообщение по теме:* «Особенности организации питания в детском саду и семье» (белки, жиры, углеводы, витамины в жизни ребёнка, особенности приготовления разнообразных блюд для детей, формирование навыков самостоятельной еды, приучение к аккуратному употреблению пищи – правила поведения за столом).

В каждом учреждении должно быть примерное меню, рассчитанное не менее, чем на 2 недели, с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания в ДО для двух возрастных категорий: для детей с 1года до 3-х лет и для детей от трёх до 7 лет.

При составлении меню и расчётов калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.

Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметану, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие ) 2-3 раза в неделю.

На основании утверждённого примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

А также, для детей разного возраста должны соблюдаться объёмы порций приготавливаемых блюд.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приёмочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации ДОУ, медицинского работника.

*Режим питания в детском саду с длительностью пребывания 8-10 часов*

|  |  |
| --- | --- |
| Время приёма пищи | |
| 8.30-9.00 | Завтрак |
| 10.30-11.00 | Второй завтрак |
| 12.00-13.00 | Обед |
| 15.30-16.00 | Усиленный полдник |

**Памятки для родителей:** приложение 11 «Режим дня в детском саду», приложение 12 «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста».

Всего доброго, до новых встреч!