**План работы «Лаборатории» здоровья по направлению *PRO-питание***

*Лидер организатор*- Петрищева Галина Николаевна

*Сроки реализации*: октябрь 2019- август 2020 года

*Состав группы:*

Иванова Д.Т.- ст.воспитатель,

Жилякова Е.П.- воспитатель

*Проблемные темы, вопросы:*

Что такое правильное питание? Как питаться правильно и вкусно? Какие диеты могут помочь сохранить фигуру? Где взять рецепты правильно питания? Правильное питание это дорогое удовольствие? Как организовать правильное питание на работе?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Направление работы* | *Мероприятие* | *Практический результат* | *Социальные связи*  | *Сроки* |
| Теоретические знания | Создание группы в вотсапе.Ведение виртуального журнала «Вопросы о ПП».Подборка статей о правильном питании. | Подборка статей по организации правильного питания. | Подобранные статьи представлены для пользования всего коллектива. | Октябрь. |
| Посиделки «Между нами, девочками» обсуждение темы использования диет их эффективности, пользы и вреда. | Оформлена выставка в комнате отдыха «Питаемся правильно» | Консультация диетолога об эффективности диет. | Январь |
| Здоровьесберегающее пространство | Создание нового декора в комнате приема пищи, комнате отдыха. | Комната отдыха декорирована под уличное кафе, добавлено озеленение, мягкая мебель. | Привлечен специалист- оформитель. | Ноябрь |
| Организация курса кислородного коктейля для сотрудников детского сада. | Фотоотчет о проведенном оздоровительном мероприятии. | Привлечен специалист ДОУ для приготовления коктейля. | Апрель |
| Конкурсы | Объявление конкурса на оформление страницы общей книги «Рецепты правильного питания» | Книга «Рецепты правильного питания».Определяется победитель (награждается Почетной грамотой» | Консультация диетолога «Основы правильного питания» | Декабрь |
| Конкурс на лучшее блюдо ПП к 8 марта | Фото- материалы «Умелые ручки» | Презентация блюд, дегустация, определение победителя | Март |
| Мастер- класс | Проведение мастер- класса от шеф- повара детского сада Вотчал О.Л. «Готовим быстро, вкусно, правильно». | Видео- ролик «Шеф- повар рекомендует приготовить» (по мастер- классу». | Участие поваров детского сада | Февраль  |
| Мастер класс «Питание вашей кожи» о пользе природных масок, изготовление домашнего крема для рук. | Рекламный буклет«Сам себе косметолог» с приложением рецептов приготовления природных масок и кремов. | Привлечение …., успешно практикующего опыт. | Май |
| Презентация опыта | «Лето, солнце, витамины»- представление опыта членов сообщества по организации правильного питания в летний период. | Выставление видеосообщений, рецептов, советов сотрудников о том как организовать ПП летом | Участвуют все члены группы | Июнь |
| Июль |
| Подведение итога работы сообщества | Проведение видео- интервью.Определение самых активных участников. | Ролик по итогам работы группы. Награждение самых активных сотрудников | Приглашение заведующего на итоговое заседание Лаборатории. | август |