



# Тема 1. Выработка у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие.





# Особенности развития и роста ребенка дошкольного

## возраста:

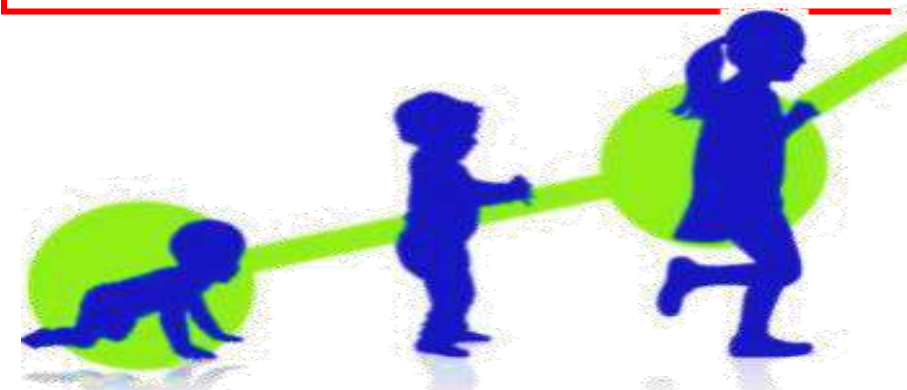
Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается:

- ❖ активное формирование костной и мышечной системы;
- ❖ морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистая система;
- ❖ формирование когнитивных функций;
- ❖ развитие навыков речи, долговременной и кратковременной памяти, ассоциативного мышления, мелкой моторики;

Ребенок учится самостоятельно одеваться, умываться, есть, пить, рисовать, лепить, конструировать, читать.

- ❖ Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается.
- ❖ Появляются статические и динамические функции равновесия, вместе с тем, сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы.

❖ Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание процессов возбуждения над торможением.





# Особенности развития и роста ребенка дошкольного

## возраста:

- ❖ К трем годам совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки.
- ❖ Дети определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях.
- ❖ Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более.
- ❖ В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ.
- ❖ Они начинают уверенно держать в руках карандаш, рисуют различные предметы, животных.
- ❖ Подражают форме поведения взрослого человека, считают ее эталоном.

❑ В дошкольном возрасте дети повторяют многие действия взрослых, что облегчает их обучение.





# Основные тезисы для обучения:

Начиная с трехлетнего возраста у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил.

- ❖ 1) ребенка нужно научить правильно мыть руки;
- ❖ 2) выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды;
- ❖ 3) выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности;
- ❖ 4) выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не есть на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду;
- ❖ 5) выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу 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 кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.





# Основные тезисы для обучения:

- ❖ При формировании навыков здорового питания и личной гигиены **необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности.**
- ❖ Необходимо использовать в своих интересах и **поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность,** что позволит быстро научить ребенка к выполнению действия в определенной последовательности.
- ❖ Для закрепления знаний и навыков личной гигиены детям желательно давать поручения, например, назначить дежурных для проверки чистоты рук, помощи в накрывании на столы, уборке столов после приемов пищи.





# Основные тезисы для обучения:

- ❖ Особое внимание следует уделять воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой.
- ❖ Воспитатель должен напоминать ребенку **сидеть прямо, пищу брать столовыми приборами понемногу, тщательно пережевывать**. Данные напоминания желательно проводить, используя стихи, потешки, примеры из сказок, постепенно доводя их с детьми до автоматизма.
- ❖ Воспитатель должен **обязательно отмечать, ставить в пример и хвалить ребенка**, если он выполнил действие правильно или сделал правильный выбор/действие в игре, в случае если действие выполнено неправильно, или не выполнено вообще, необходимо разобраться в причинах ошибки и отсутствия действия.
- ❖ Положительная оценка даже небольших успехов ребёнка вызывает у него удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Особенно это важно в общении с застенчивыми, робкими детьми.
- ❖ Эффективным приёмом является **собственный положительный пример**.



Чтобы мухи не водились  
И на крошки не садились,  
Ну-ка быстренько, без слов,  
Убираем со столов!  
И с посудой, как можем,  
Нашей нянечке поможем!





# Категории игр для обучения:

1. Формирование у ребенка навыка правильного мытья рук, привычки мыть руки перед едой и после еды и туалета; навыка соблюдения правил этикета за обеденным столом.

**1.1. Игра «Обед». 1.2. Игра «Веселое умывание».**

**1.3. Игра «Научи куклу мыть руки» «Покорми куклу завтраком».**

- ❖ С помощью игр у ребенка формируется привычка мытья рук перед едой и после еды.
- ❖ В игровой форме ребенку прививается интерес к самому процессу мытья рук, он учится правильно и тщательно мыть руки.
- ❖ В играх с куклой ребенок принимает роль старшего при «обучении» куклы и таким образом, закрепляет у себя имеющиеся навыки личной гигиены, правил поведения за столом.
- ❖ С помощью заучивания стихов, загадок детям прививаются навыки этикета за столом.



**После туалета обязательно мой руки**

Милый друг, запомни это –  
Руки после туалета  
Вымой тёплой водой,  
Всех микробов сразу смой.  
Чтобы не попали в рот,  
Чтоб не заболел живот,  
Чтоб с тобой, мой друг, беда  
Не случилась никогда!





## Категории игр для обучения:

**2. Варианты игр по формированию навыков здорового питания** - навык выбора правильных и здоровых блюд; обучение режиму питания, последовательности приема блюд в каждый прием пищи; формирования потребности в ежедневном употреблении свежих овощей и фруктов; навыков по накрыванию на столы и уборки столов после приема пищи.

**2.1. Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин».**

**2.2. Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин».**

- ❖ В предложенных играх формируется навык выбора правильных и здоровых продуктов для каждого приема пищи,
- ❖ с помощью игровой формы ребенок запоминает о необходимости в каждый прием пищи употреблять свежие овощи и фрукты,
- ❖ запоминает кратность ежедневного питания и последовательность блюд в каждый прием пищи.
- ❖ Ребенок понимает, что любой «вредный» продукт всегда можно заменить полезным, не менее вкусным.







# Категории игр для обучения:

## 3. Навык выбора полезных продуктов и отказа от вредных - дома, в гостях, в магазине.

### 3.1. Игра в мяч. «Полезное-вредное». 3.2. Игра «Поход в магазин».

- ❖ С помощью предложенных игр закрепляется навык выбора полезных продуктов и отказа от «вредных» продуктов как при питании дома, в гостях, так и при походе в магазин.
- ❖ Наглядно демонстрируется последствие выбора «вредных» продуктов.
- ❖ С помощью игр воспитатель может определить уровень знаний ребенка на тему «полезности» тех или иных продуктов питания, скорректировать его индивидуально для каждого ребенка.
- ❖ С помощью двигательного компонента игры, реакция «отталкивания» мяча, как «вредного» продукта позволит закрепить в сознании ребенка реакцию отказа от «вредных продуктов».
- ❖ Активное участие детей в игре повышает уровень их внимательности, способность к запоминанию материала,



## Категории игр для обучения:

### 4. Формирование интереса к ежедневному употреблению в пищу свежих овощей и фруктов.

#### 4.1. Игра «Кулинарный мастер-класс».

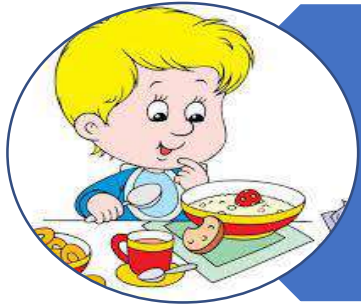
- ❖ Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд. «Знакомство» с новыми вкусами и сочетанием вкусов.
- ❖ Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям при приготовлении еды, к вкусу овощей и фруктов, а также формирует привычку здорового питания.
- ❖ Приготовленное самостоятельно блюдо ребенок с большей вероятностью съест с удовольствием, чем в ином случае.





# Актуальность программы

## Заболеваемость детского населения, обусловленная пищевым фактором (общая)



Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития.

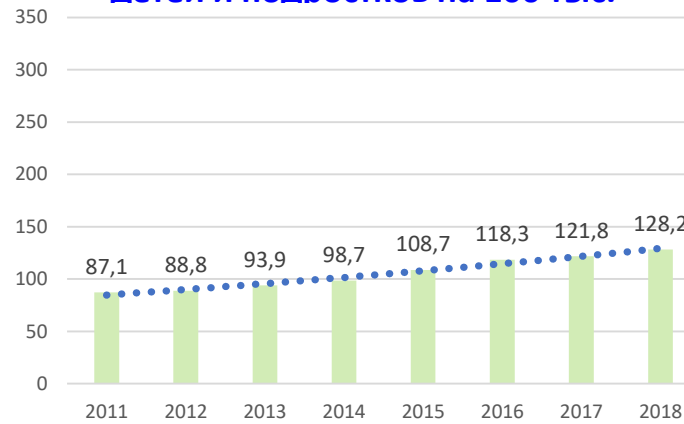


Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

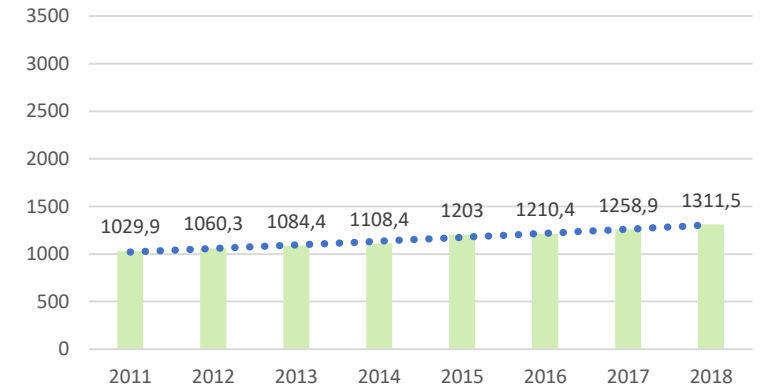


Необходимость формирования навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

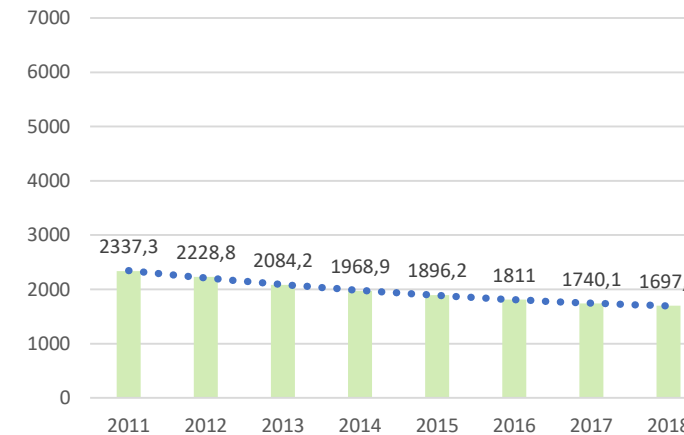
**Заболеваемость сахарным диабетом у детей и подростков на 100 тыс.**



**Заболеваемость ожирением у детей и подростков (на 100 тыс.)**



**Заболеваемость гастритами и дуоденитами у детей и подростков на 100 тыс.**



**Заболеваемость болезнями органов пищеварения у детей и подростков на 100 тыс.**

