

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

Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается, у него активно формируется костная и мышечная системы, претерпевает существенные морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистая система, формируются когнитивные функции, развиваются навыки речи, долговременная и кратковременная память, ассоциативное мышление, мелкая моторика, 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. По мере развития нервной системы у ребенка 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.

У ребенка к трем годам совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки. В этом возрасте дети уже достаточно 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. В дошкольном возрасте дети как "попугаи" повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Эту особенность необходимо учитывать при организации обучающих занятий с детьми.

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 для исполнения правил.

Основные из них:

- 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 9 время приема пищи, не кушать 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.

При организации работы с ребенком рекомендуется учитывать особенности психики ребенка и развития нервной системы. Так, 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. 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.

Стремление ребенка заслужить одобрение и похвалу в возрасте 3-7 лет, является значительным стимулом, побуждающим малыша к выполнению правильных действий. Поэтому 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.

Увлечь детей деятельностью по самообслуживанию можно вызвав у них интерес к предмету. Например, во время умывания воспитатель даёт детям новое мыло в красивой обёртке, предлагает развернуть его, рассмотреть, понюхать; "Какое гладкое, какое душистое! А как, наверное, оно хорошо пенится! Давайте проверим?" Склонность детей к подражанию, определяет необходимость многократного повторения нужных действий, показывая, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями,

чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Ребенок, как правило, без затруднений осваивает необходимые навыки при постоянном их повторе, чередовании индивидуальных и коллективных действий 10 по их выполнению, а также при их повторе в домашних условиях.

Варианты игр по формированию гигиенических навыков, этикета при приеме пищи:

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.

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.

1.1. Игра «Обед».

Материал: кукла, картинки с изображением предметов и средств гигиены, столовой посуды, салфеток, столовых приборов.

Воспитатель знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: "Наша куколка хочет пообедать, что ей нужно принести?"

Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы (вода, мыло, полотенце) и только затем – предметы посуды. «Наша куколка пообедала, что ей нужно принести?»

В этом случае дети также должны принести картинки с предметами для умывания.

Воспитатель объясняет, почему нужно делать эти действия именно в такой последовательности.

1.2. **Игра «Веселое умывание».** Воспитатель подводит детей к умывальникам и обучает их правильному мытью рук.

Алгоритм мытья рук:

1. Засучить рукава.
2. Открыть кран с водой.
3. Намочить руки.
4. Используя мыло тщательно намылить руки до образования пены (делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья).

5. Смыть пену теплой водой, при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком».

6. Просушить кожу чистым полотенцем.

Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование «У кого будет больше пены».

При обучении детей мытью рук желательно проговаривать потешки. Например: «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама _____ (взрослый называет имя ребенка). «Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!». «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей». «Что бы было, что бы было. Если не было бы мыла? Если не было бы мыла, Таня грязной бы ходила! И на ней бы, как на грядке, рыли землю поросятки!». «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!».

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

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

Материал - кукла.

Воспитатель просит ребенка научить мыть руки или покормить куклу. Ребенок воспроизводит весь процесс приема пищи, начиная от подготовки к завтраку и мытья рук и заканчивая уборкой стола, мытьем рук.

Во время игры необходимо «направлять» ребенка, чтобы он «прививал» кукле правильное поведение за столом: напоминал ей о прямой осанке, отсутствии разговоров за столом, учил ее пользоваться столовыми приборами.

Воспитатель помогает ребенку, если в этом есть необходимость, а также «хвалит» куклу, когда ребенок «напоминает» кукле правила поведения за столом.

Желательно проговаривать вместе с ребенком потешки: «Если ты пришел за стол, руки с мылом сразу мой», «Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки, чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!». «Когда я ем, я глух и нем».

1.4. Стихи и загадки про этикет.

Загадки:

Перед едой руки вымоем...(водой)

Ровно, прямо мы сидим, если за столом ...(едим)

Что мы скажем бабушке за вкусные оладушки...(спасибо)

Руки вымой, не ленись, лишь потом за стол... (садись)

На колени, детка, положи...(салфетку)

Для второго помни тоже, вилку надо взять и ...(ножик)

Стихи:

Известно с детства это всем: «Когда я ем, я глух и нем».

Чтоб не стали твои пальцы сыра, колбасы хватальцы,

Вилка есть при каждом блюде. И воспитанные люди

Вилкой все себе берут и назад ее кладут.

А в салате видишь – ложка, положи себе немножко

Не наваливай холмом, съешь – еще возьмешь потом.

Не хватай еду руками – будет очень стыдно маме.

Чтоб не грохнуться случайно на пол в час веселья

Ты на стуле не качайся – это не качели.

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.

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, а также запоминает кратность ежедневного питания и последовательность блюд в каждый прием пищи.

Ребенок понимает, что любой 12 «вредный» продукт всегда можно заменить полезным, не менее вкусным. Принимая участие в создании игрового завтрака или обеда, ребенок учится самостоятельности, чувствует «свой» творческий вклад в то, что он будет есть и это мотивирует его проявлять свою помощь при организации приемов пищи в детском саду и дома.

2.1. **Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»** - воспитатель спрашивает у детей «Что будем кушать на завтрак? Какое блюдо?» В зависимости от вариантов соглашается и принимает какой-то из них, и перечисляет здоровые свойства блюд, от которых ребенок станет сильнее (здоровее, веселее и т.п.) или объясняет, почему-то или иное блюдо не нужно есть на завтрак, каким станет ребенок, если будет есть его на завтрак (уставшим, будут болеть зубы и т.д.).

Тоже самое - с напитками. Объясняет про обязательное добавление фрукта. Предлагает детям пластиковые муляжи или картинки, с помощью которых ребенок запоминает фрукты и блюда, учится делать правильный подбор блюд, выбирать полезные продукты, объяснять свой выбор. Продолжительность 5-10 мин.

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

Игра для групп детей по 6-8 человек.

Воспитатель обозначает на полу любыми подручными средствами квадрат со сторонами 1м ×1м или круг, диаметром 1,2- 1,5 м. И объявляет, что это «наш стол», а теперь его нужно наполнить едой для завтрака/обеда/полдника/ужина.

Дети находятся за границей «стола».

Воспитатель называет блюдо (всего в перечне будет 5-6 блюд или продуктов «правильных» и столько же «вредных»).

Условия игры: при названии воспитателем «правильного блюда» дети, если считают его правильным, прыгают в круг, кто успеет первым, того оставляют в круге, а остальных просят выйти из него. Затем называют «неполезную» противоположность, например – «пицца», если кто-то прыгнет в круг, то воспитатель объясняет вредность продукта и почему он не должен там быть и мягко выводит ребенка из круга.

Следующий пример: называет «бутерброд с колбасой», ждет реакцию детей, а затем называет его «правильный» вариант: «бутерброд с маслом».

Так воспитатель чередует правильные и неправильные продукты или блюда.

При правильной реакции детей воспитатель хвалит и оставляет на «столе» «правильные блюда», при выборе неправильных продуктов – объясняет их вред и мягко «выводит» ребенка из круга или предлагает ему «стать» полезным заменителем.

Обязательно в игре про завтрак должно быть блюдо (каши, яйца, макароны), фрукт или овощной салат, горячий напиток (молоко, какао, чай), бутерброд с маслом или сыром или булочка.

Обязательно в игре про обед: первое и второе блюдо, овощной салат, напиток, хлеб.

Обязательно в игре про полдник – напиток (кисломолочный/молоко/кисель/сок), фрукт или овощной салат, печенье или булочка.

Обязательно в игре про ужин – легкое блюдо (творог, сырники, овощная или творожная запеканка/омлет) салат из свежих овощей, напиток (чай/молоко/кефир), хлеб.

Продолжительность 10 -15 мин.

Варианты парных полезных и «вредных» блюд (продуктов): каша/пицца, творог/жареная картошка, вареное яйцо/колбаса, яблоко/конфета, печенье/пирожное, банан/чипсы, салат из овощей/сухарики, суп/пельмени, котлета с рисом/пирожки с мясом, бутерброд с маслом/бургер, йогурт/майонез, сок/газированная вода, какао/кофе, плов/рыбные консервы.

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

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, интерес.

3.1. Игра в мяч. «Полезное-вредное».

Воспитатель поочередно кидает мячик каждому ребенку и одновременно называет полезный или «вредный» продукт или блюдо.

Правила: ребенок должен поймать мячик, если назван полезный продукт и «отбить» если он вредный.

При ошибке воспитатель объясняет, в чем полезность или вредность продукта и повторяет игру с ошибившимся ребенком.

Каждое правильное действие ребенка поощряется устно воспитателем. Эту игру можно сделать тематической: завтрак, обед, ужин. Продолжительность игры – 10 мин.

3.2. Игра «Поход в магазин».

Материалы: два бумажных флипчарта или два альбома с возможностью переворота страниц, разноцветные карандаши, фломастеры или маркеры.

На каждом флипчарте изображены истории в картинках.

Рисунки должны быть представлены контурами, как в раскраске.

На первой странице обоих флипчартов изображены мальчики с их мамами в магазине с корзиной для покупок.

На второй странице – изображение разных: как «здоровых», так и «вредных», неполезных продуктов, какие ребенок может видеть в магазине.

Воспитатель просит назвать детей эти продукты.

На третьей странице будет изображено, что просил купить каждый мальчик.

На четвертой странице – корзина с уже купленными продуктами в руках у мамы. История на одном флипчарте – про выбор полезных продуктов, на другом – про выбор «вредных».

На пятой странице дети увидят итог: тот мальчик, что выбирал полезные продукты – изображен стоящим с мамой веселым и розовощеким. Тот, что выбирал вредные – стоящим грустным и держащимся за живот или щеку (в зависимости от того что выбирал – чипсы или шоколадки) и на горизонте рисунка изображена машина скорой помощи.

Перелистывание историй сопровождается повествованием и выводами воспитателя. После очередного перелистывания страницы, рассказа, что изображено, диалога с детьми, воспитатель приглашает детей раскрасить какие-то детали рисунков.

Продолжительность 15 мин.

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

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.

4.1. Игра «Кулинарный мастер-класс».

Воспитатель приносит на стол 5-7 глубоких тарелок с нарезанными разными свежими овощами, зеленью или фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик.

К овощному салату можно добавить вареные яйца.

Каждый ребенок создает свой салат по усмотрению.

Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт.

Продолжительность 15 мин.

Информация подготовлена на основе открытых Интернет-источников
Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения