

**Питание, как основа  
сохранения и  
укрепления здоровья  
дошкольников.  
Формирование КГН.**

за последнее  
время число  
здоровых  
дошкольников  
уменьшилось  
в **5 раз** и  
составляет  
лишь **10%** от  
контингента  
детей,  
поступающих  
в школу.



**«Правильное питание является существенным моментом в жизни ребенка и вместе с тем одним из важнейших и эффективнейших факторов в системе общественных и индивидуальных профилактических мер, которые сохраняют здоровье и жизнь детей» (академик О.Ф. Тур)**

**Пища является одним из важных факторов окружающей среды, влияющим на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а так же на продолжительность жизни человека. Основные нарушения в питании: избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов, нарушение режима питания.**

**Что такое рациональное питание – это физиологическое полноценное, разнообразное, сбалансированное питание по всем компонентам питания здоровых людей.**



# Принципы рационального питания

- 1. Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- 2. Соответствие химического состава пищевых веществ соответствует физиологическим потребностям организма.
- 3. Разнообразие питания, которое обеспечивает оптимальное снабжение организма необходимыми пищевыми веществами.
- 4. Соблюдение режима питания (регулярности, кратности и чередования приёмов пищи). Режим питания так же как и потребность в пищевых веществах и энергии, изменяется в зависимости от возраста, физической активности.
- 5. Питание должно быть сбалансированным.



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**ВИТАМИНЫ —  
НАШИ ДРУЗЬЯ!**



Воспитать у ребенка есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое.. Это достигается при соблюдении условий воспитания положительного отношения к еде в основе которых лежит индивидуальный подход ивалеологическое просвещение. (Удобное расположение столов, благоприятный психологический климат, исключение агрессивных методов воздействия, оказание помощи при кормлении, позволить детям запивать пищу компотом, киселем, и т.д. Во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.)



# Порядок действий по организации приема пищи:

- 1. Подготовка к приему пищи. Соблюдение гигиенических требований (мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы помыты горячей водой с мылом. Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть руки , надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду.
- 2. Гигиенические процедуры:валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук, игры-соревнования(старший возраст); самоконтроль детей; оценка деятельности.
- 3. Сервировка стола : организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетическому оформлению столов, соблюдение правильной осанки.
- 4. Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета ; оценка деятельности.

# Усложнение задач формирования КГН происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

**1 мл. группа** : Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды, выходя из-за стола задвигать свой стул; закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот после еды; не выходить из-за стола не закончив еду, говорить спасибо.

**2 мл. группа** : научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;

Сформировать навыки приема пищи : не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.



- **Средняя группа** : совершенствовать приобретенные умения : пищу хорошо пережевывать , есть бесшумно , правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой , вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.
- **Старшая группа**: закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно , бесшумно , сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения :выходя из-за стола тихо задвигать стул, благодарить взрослых.
- **Подготовительная группа** Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой, благодарить взрослых.

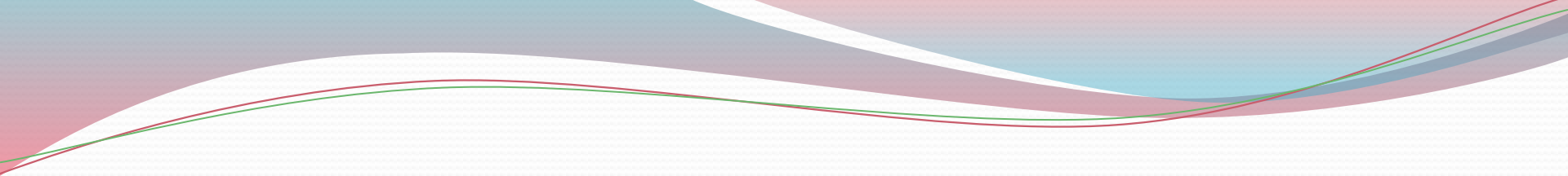


  
LDAY.RU

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в нашем детском саду.

# Задачи

- формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;

- 
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;*
  - вырабатывать навыки правильной осанки;*
  - обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;*
  - развивать художественный интерес*

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!