

«Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте».

Подготовили: воспитатели МБДОУ
№20 «Земляничка»

Кузнецова И.В., Кузнецова Ю.Л.

Цель нашей работы:

Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

Задачи:

- Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
- Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.
- Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
- Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.
- Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Значение

-  - фактор жизнедеятельности, роста, состояния здоровья и гармония развития личности;
-  - развитие мозга, интеллект;
-  - повышенная устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды;
-  - ВИТАМИНЫ.

Содержание

-  - формирование культурно-гигиенических навыков;
-  - внимательное отношение к сверстникам;
-  - воспитание культуры поведения за столом;
-  - формирование эстетического вкуса;
-  - воспитание правильного отношения к хлебу.

Условия

-  - правильное размещение детей за столом;
-  - спокойная обстановка;
-  - нет поторапливания, суеты;
-  - сервировка стола;
-  - соответствие возрасту приборов;
-  - смена посуды для каждого блюда;
-  - гигиена скатерти, опрятность персонала;
-  - ласковое обращение, художественное слово;
-  - учёт индивидуальных особенностей;
-  - помощь младшим детям – докармливать.

Ошибки

-  - если пища съедена без удовольствия, то усваивание не правильное, машинальное;
-  - упрашивание;
-  - злоупотребление уговоров;
-  - торопят, понукают, тревожат.
-  - замечания вызывают негативные эмоции;
-  - однообразие пищи;
-  - несоблюдение гигиенических требований в приготовлении пищи.

В основе правильного питания лежат 5 принципов:

правильное питание должно быть:

- **регулярным;**
- **разнообразным;**
- **адекватным;**
- **безопасным;**
- **приносить удовольствие.**

Основными формами работы являются:

- занятия;**
- игры;**
- досуги;**
- развлечения.**

Дидактическая игра «Готовим обед»

Цель. Дать представления детям о продуктах, употребляемых в вареном, жареном и сыром виде.



Лото «Мы ходили в магазин»

Цель. Учить детей ориентироваться в продуктах питания по степени полезности организму человека.



Дидактическая игра «Чудо дерево»

Цель. Учить ориентироваться в многообразии молочных, зерновых, мясных продуктов, их составе.



The background of the slide is a solid yellow color with a pattern of stylized, overlapping leaf shapes in various shades of yellow and orange, creating a textured, autumnal effect.

Спасибо за внимание!