

## Отчет о проведении мероприятий обучающей (просветительской) программе по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста

Обучающая (просветительская) программа включает три логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает работу по формированию у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

Вырабатываемые программой обязательные навыки и стереотипы поведения у детей в дошкольных организациях:

- 1) мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- 2) когда я ем я глух и нем;
- 3) ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- 4) не ешь пищу, которая упала на пол;
- 5) ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- 6) после еды убери за собой;
- 7) после еды мой руки и полощи рот;
- 8) каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- 9) ешь 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 кефир);
- 10) не ешь на ходу;
- 11) умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);
- 12) учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

С детьми были проведены игры по формированию гигиенических навыков, этикета при приеме пищи.

Цель игр: 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.

