

Информация по формированию культуры здорового питания
(воспитание культурно-гигиенических навыков и
формирование навыков самообслуживания)

Приобщение детей раннего и дошкольного возраста к культуре здорового питания включает в себя воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование навыков самообслуживания. Содержание программы по данному направлению реализуется в ходе образовательной деятельности с детьми в режимных моментах: во время подготовки к приему пищи, во время приема пищи и после него. Задачи образовательной деятельности с детьми по данному направлению представлены в образовательной программе ДОУ и усложняются в зависимости от возраста детей.

План образовательной деятельности с детьми в режимных моментах

Возраст детей	Программное содержание (задачи)	Основные виды детской деятельности/формы образовательной деятельности	Ответственные
Группа раннего возраста (2-3 года)	Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем и самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать личным полотенцем. Формировать навык пользования, полотенцем, салфеткой, во время еды учить правильно держать ложку. Развивать умение под контролем взрослого и вместе с ним ставить на стол хлебницы без хлеба и салфетницы. Привлекать к выполнению простейших трудовых действий.	Самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, чашка и пр.) Совместные действия взрослых и детей Рассматривание картинок и беседа Наблюдения Чтение	Педагоги группы, родители
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо вытираться индивидуальным полотенцем. Закреплять навык пользования мылом. Развивать навыки есть самостоятельно: держать ложку тремя пальцами, пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой, салфеткой. Закреплять умения есть аккуратно: пережевывать пищу с закрытым ртом, не «набивать» полный рот, не кричать и не смеяться за столом, не разговаривать с «полным» ртом. Приучать полоскать рот после каждого приема пищи, знакомить с основными правилами чистки зубов. Обращать внимание на посадку детей за столом, на культуру приема пищи. Помогать младшему воспитателю разложить ложки, расставить салфетницы, хлебницы, бокалы.	Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице) Совместные действия Наблюдения Поручения Рассматривание картин, иллюстраций и беседа Чтение и беседа о прочитанном Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Дежурство по столовой (со второй половины года) Игра	
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Формировать навыки самостоятельной гигиены: мыть руки с мылом перед едой. Развивать умения культурного приема пищи: пищу брать	Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице) Совместные действия	

	понемногу, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой. Закреплять навыки гигиены полости рта, полоскать рот после еды. Поощрять индивидуальные и коллективные поручения, соблюдать последовательность поручений, которые иллюстрируются схемами и карточками. Формировать и поощрять самостоятельное выполнение трудовых действий, связанных с дежурством по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки с блюдами, глубокие тарелки, салфетницы, раскладывать столовые приборы – ложки, вилки, ножи.	Наблюдения Поручения Рассматривание картин, иллюстраций и беседа Чтение и беседа о прочитанном Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Дежурство по столовой Игра	
Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)	Воспитывать привычку регулярно следить за чистотой своего тела, поощрять использование индивидуальных принадлежностей. Совершенствовать технику чистки зубов. Продолжать совершенствовать навыки приема пищи: сохранять правильную осанку, пищу брать понемногу, есть аккуратно, пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (вилка, нож). Знакомить с культурой питания: есть здоровую, полезную еду, не переедать, есть по режиму, обращаться с просьбой, благодарить. Поощрять проявления самостоятельности в разных видах труда (дежурства по столовой), стремление прийти на помощь. Приучать добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды. Развивать способность контролировать и оценивать свою деятельность.	Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице) Совместные действия Наблюдения Поручения Рассматривание картин, иллюстраций и беседа Чтение и беседа о прочитанном Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Дежурство по столовой Игра	
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	Продолжать воспитывать привычку ежедневно следить за чистотой тела, пользоваться индивидуальными средствами гигиены и ухода, чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером), полоскать рот после еды, пользоваться зубочистками и зубной нитью. Продолжать прививать культуру питания, обращать внимание на культуру поведения за столом. Закреплять навыки пользования столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить. Продолжать воспитывать умение самостоятельно планировать работу, распределять обязанности, осуществлять контроль. Закреплять навыки дежурства по столовой (полностью сервировать стол), показывать правильность выполнения	Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице) Совместные действия Наблюдения Поручения Рассматривание картин, иллюстраций и беседа Чтение и беседа о прочитанном Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Дежурство по столовой Игра	

	того или иного вида труда, оказывать помощь другим.		
--	--	--	--