

Гигиеническое воспитание детей

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. **В начале детей приучают** к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. **Ребенку старше двух лет прививают привычку** полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому. **Дети среднего и старшего дошкольного возраста** более осознано должны относиться к выполнению правил личной гигиены; самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. **Формирование навыков личной гигиены предполагает,** и умение детей **быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.**

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого младшего возраста детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать **целый ряд педагогических приемов** с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, из правильной последовательности.

В младшем возрасте необходимые навыки лучше всего **усваиваются детьми в играх специально направленного содержания.** Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество. **В старших группах** большое значение **приобретают учебные мотивы.** Однако для более успешного формирования и закрепления навыков

гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы. В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные **сведения:** о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений. Гигиенические знания целесообразны и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. **Для этого используются некоторые дидактические и сюжетно-ролевые игры. Интересны детям и литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе» и др. На их основе можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми.** Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения, например, назначить санитаров для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Навыки и детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. Где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

*Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – **единство требований со стороны взрослых.*** Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Формирование культуры трапезы

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу.

Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть не слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Носильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и

психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало, и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Воспитание у детей культуры поведения за столом

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач — формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе. **Задача воспитателей**, а также родителей — научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

Уже с **раннего возраста** следует вырабатывать правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками. Воспитатель учит детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Педагог должен следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот и не разговаривали при этом и т. д. Обучать правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

Обучение правилам этикета начинается с 3-летнего возраста с последующим усложнением на каждом возрастном этапе дошкольного детства.

Во время приема пищи на чистом **столе** должны находиться общие предметы, необходимые во время еды:

- солонка,
- хлебница,
- салфетница,
- по возможности ваза с цветами.

По необходимости следует разрешать детям обращаться к сидящим за столом людям, при этом не следует одергивать, делать им бесконечные замечания. Воспитателю целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку взрослый человек способен создать дружескую атмосферу. Своим примером он ненавязчиво приучает их к хорошим манерам, может оказать

помощь в трудный момент. Не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Они приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно находятся воспитанники.

Приучая малыша к новому блюду, рекомендуется подавать не весь его объем, а немного, делая акцент на том, что его порция меньше.

Прежде всего следует обеспечить постоянное выполнение установленных гигиенических правил, объясняя их значение. На первых порах важно помочь ребенку освоить тот или иной навык. Не следует торопить дошкольника, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, намыливает руки). Ни в коем случае нельзя выполнять это действие за него. Осваивая новый навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он приучается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. При этом взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли дошкольник сделать необходимое действие. В дальнейшем воспитатель предоставляет ему почти полную самостоятельность, но постоянно проверяет соблюдение навыков. Хорошо сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе и без каких-либо напоминаний. Если он и забудет о чем-то, например, сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу — это мастерство, научиться которому не так уж легко. Главное — разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными, например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание "приятного аппетита" — обязательно!

Знание столового этикета формирует у ребенка уверенность. Введение определенных правил должно быть постепенным, обучающим.

Следует обратить внимание и **на гостевой этикет**. Воспитатель должен ознакомить дошкольников с правилами в различных этикетных ситуациях, связанных с общением.

Как правило, дети любят ходить с родителями в гости и приглашать к себе друзей. Они могут чувствовать себя в чужом доме свободно или, наоборот, скованно, могут быть радушными или равнодушными и эгоистичными. Знание гостевого этикета способствует освоению навыков доброжелательного общения. Поэтому дошкольников надо обучать правилам поведения в гостях и приема их в своем доме. В гостевых отношениях большую роль играет этикет подарка, и важно учить детей правильно его выбирать, преподносить и принимать.

Психологические аспекты организации питания детей требуют внимания к качеству предлагаемых им блюд, соответствию пищи требованиям растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.

Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу — дело достаточно трудное, но выполнимое. Каждая мама знает, какой у ребенка аппетит; насколько разнообразную пищу он ест, насколько у него избирательное отношение к ней; приучен ли ребенок к самостоятельности или его надо кормить. Иногда в семье не уделяется должного внимания формированию правильного отношения к еде. У одних выражена привычка употреблять однообразную пищу (например, сосиски или макароны), у других — только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться.

Все эти задачи — слагаемые культуры поведения за столом. Решать их необходимо прежде всего на уровне семьи, но и не без помощи педагогов дошкольного учреждения.

Практический материал для воспитателей

«Использование стишков и дидактических игр в воспитании культурно-гигиенических навыков детей младшей группы»

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет этический аспект – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Для воспитания и привития у детей хорошей привычки мыть руки мы пользуемся маленькими стишками:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Формирование навыков личной гигиены предполагает, и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Когда мы причесываем девочек мы читаем стишок:

Расти, коса, до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расти, косынка до пят –
Все волосыньки в ряд.
Расти, коса, не путайся –
Маму, дочку, слушайся.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения и имеет следующие задачи:

- приучить детей правильно сидеть за столом во время еды,
- аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
- познакомить с разновидностями посуды (чайная, столовая);
- учить сервировать стол к чаю;
- привлекать внимание к заданному образцу правильного общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей),
- обращать внимание на красоту правильного сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.

Детям, которые дежурят по столовой,

- нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду,
- но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения **рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей:**

- прямое обучение,
- показ,
- упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр,
- систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, из правильной последовательности.

Однако для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены **на протяжении периода дошкольного детства** целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя

- специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду,
- разнообразные сюжетные картинки,
- символы.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог **сообщает** им разнообразные **сведения**:

- о значении гигиенических навыков для здоровья,
- о последовательности гигиенических процедур в режиме дня,
- формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

«Перемешанные картинки»

Задачи игры. Закрепить и проверить культурно-гигиенические навыки.

Пособия: Серия больших картин, к которым дети находят соответствующие маленькие картинки. Например, к большой картине, на которой изображена растрепанная девочка, - гребень; к картине, на которой изображен неопрятный мальчик, - мыло и щетку; к картине с изображением девочки в грязных ботинках - щетку и пр.

Ход игры. Воспитатель вешает на доску большую картину, изображающую неопрятного ребенка, а детям раздает маленькие картинки, на которых нарисованы предметы туалета. Дети ищут среди своих картинок предмет, которым необходимо дополнить большую картину. Когда они отдают картинку воспитательнице, то должны объяснить его назначение, например: “Вот мыло и щетка для умывания”. Или: “Вот гребень для того, чтобы девочка причесалась”.

«Чистоплотные дети»

Задачи игры. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры. Воспитатель говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитатель говорит: “Руки”. Дети, которых она вызывает, отвечают: “Мыло, щетка, полотенце”. Подобным же образом дети реагируют на слова

“волосы” (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), “купание” (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитатель задает вопрос: “Что нам нужно, когда мы утром встаем?” Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платочек)

«Что нужно кукле!»

Задачи игры. Упражнять культурно-гигиенические навыки.

Пособия: Картинки с изображением предметов, используемых при умывании, еде, одевании, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, гребень, щетка для рук, заколка, лента для волос, скатерть, ваза, поднос, кружка, ложка, тарелка, столовый прибор, носки, ботинки, шапочка, платье, блузка, юбка, перчатки, курточка).

Ход игры. Воспитатель знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: “Наша куклолка встала и хотела бы умыться, но чем?”

Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы, нужные кукле для умывания. Игра продолжается. Воспитательница направляет игру так, чтобы чередовались все виды деятельности. Например она говорит: “Наша кукла умылась и хотела бы причесаться, но чем? Наш; кукла умылась, но еще не завтракала. Что мы ей дадим есть? Наша кукла собралась на прогулку, что она наденет?”

«Что ты можешь о них сказать!»

Задача игры. Познакомиться с предметами гигиены и их использованием.

Пособия. Гребень, щетка для ногтей, мыло, полотенце, умывальник, ножнички, вода в кружке, резиновые куколки.

Ход игры. Предметы гигиены лежат возле воспитателя на столике и на стуле.

Воспитатель называет по имени одного ребенка: “Петя, скажи, что ты видишь здесь?” Ребенок называет отдельные предметы и показывает их. Если он что-либо пропустил, другие дети его дополняют до тех пор, пока все предметы не будут названы.

Далее воспитатель задает другому вызванному ребенку следующий вопрос: “Яна, есть у вас дома мыло?”

Когда ребенок ответит утвердительно, воспитатель просит: Принеси мыло. Посмотри на него внимательно и понюхай его. Что мы с ним делаем? Для чего нам мыло?”

Если ребенок не рассказал о мыле чего-либо важного, воспитатель может вызвать следующего ребенка. (Когда мыло уже не нужно, она откладывает его в сторону.)

Воспитатель может задать и наводящие вопросы: “Для чего мама купила мыло?” (Она хочет стирать.) “Что сделает мама, когда полотенце станет грязным?” (Выстирает его.) “Для чего маме гребень? Какие гребни у вас дома?”.

В заключение дети умывают и купают кукол, вытирают их и т.д.

Рациональное питание детей дошкольного возраста.

Потребность растущего организма в пище очень велика. А несовершенство системы пищеварения и вдвое повышенный (по сравнению со взрослыми) обмен веществ являются основными причинами трудностей в организации рационального питания детей.

1. Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих рост, развитие и укрепление здоровья ребенка, является полноценное питание.

Это такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и полностью покрывает его энерготраты. Так, энерготраты у детей в возрасте 1-7 лет составляют 80-100 ккал на 1 кг массы тела.

Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усваиваемых организмом, то есть соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. Поэтому не водите детей в кафе, закусочные, бистро, предназначенные для взрослых.

Очень важно исключить однообразие в еде. Известно много примеров, когда люди страдали различными заболеваниями только из-за того, что употребляли одни и те же продукты. Например, авитаминоз РР в ряде стран Востока, где население питалось преимущественно кукурузой, или авитаминоз Вх в Японии, где в рационе преобладал полированный рис.

Ни один продукт не содержит комплекса всех необходимых человеку питательных веществ. Даже в таком полезном для детей продукте, как молоко, отсутствуют необходимые витамин С и железо, что может привести к анемии.

Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство, то есть отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна как по аминокислотному, так и по витаминному составу. Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости инфекциям.

Итак, пища ребенка должна быть смешанной: мясо-молочно-растительной, с достаточным количеством витаминов. Детям необходимы мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Не рекомендуются недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком. Нежелательны также сильно соленые или приправленные острыми специями блюда.

Это значит, **детям противопоказаны** такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык, чебуреки, пицца, хот-доги и т.п.

В рационе должны присутствовать:

- молоко,
- яйца, сваренные всмятку или вкрутую,
- супы (мясные, молочные, овощные),
- творожные сырки,
- запеканки,
- масло (сливочное и растительное),
- все сорта хлеба и хлебные изделия,
- картофель в виде пюре или сильно разваренный (жареный картофель разрешается детям старше 5 лет),
- овощи,
- фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые).

Пить, особенно летом, лучше кипяченую воду.

Лишь по мере того как ребенок растет и крепнет, его пища может постепенно приближаться к пище взрослых.

Все виды алкогольных напитков, включая пиво, домашние наливки или настойки, оказывают вредное влияние на растущий организм, поэтому **категорически запрещаются.**

Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей, кофе, какао, шоколад и даже чай, поэтому эти продукты следует ограничивать.

2. Другим важным условием рационального питания является соблюдение режима приема пищи. Он включает количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Точный и целесообразный режим создает наиболее благоприятные условия для усвоения пищи. При беспорядочной, несвоевременной еде снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. Поэтому не советуем разрешать в промежутках детям «кусочничать». Даже сладости, фрукты, соки следует давать только во время или сразу после еды.

Завтрак дошкольника составляет 25 процентов суточной калорийности.

Он должен состоять:

- из овощных салатов
- и двух горячих блюд: первое — каши, картофельные или овощные блюда, яйца, творог;
- второе — горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай).

Обед, на который приходится **30-35 процентов** суточной калорийности, **включает не менее трех блюд:**

- первое — суп,
- второе — мясное или рыбное блюдо с гарниром
- третье — сладкое.

Полдник обеспечивает потребность ребенка в жидкости, так как дети испытывают жажду после обеда и дневного сна. На него приходится около **15-20 процентов** суточной калорийности. Он может состоять из

- питья,
- фруктов,
- ягод,
- сладостей, печенья, сдобы.

И наконец, **ужин** — около **20 процентов** суточной калорийности. Желательно **включать** в него **не менее двух блюд**:

- первое — обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд,
- а второе — молоко, кисель, кефир, простокваша.

Меню следует составлять таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда давались в первую половину дня, то есть на завтрак и обед, так как продукты, богатые белком, повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка. Кроме того, они труднее перевариваются.

Рационально организованное кормление ребенка способствует нормальному становлению его аппетита, развитию вкусовых ощущений, активной заинтересованности в еде. Большое значение имеют приятные вкусовые качества, температура и привлекательный вид пищи. Не следует кормить детей слишком быстро, но и не надо растягивать еду более чем на полчаса.

Вот еще несколько полезных советов:

- дети не должны сидеть за столом в ожидании еды — это быстро вызывает утомление;
- следует избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, обстановка должна быть спокойной и доброжелательной;
- недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой;
- ни в коем случае не прибегайте к насильственному кормлению, не ругайте ребенка, если он отказывается есть;
- не стремитесь во что бы то ни стало накормить ребенка, отвлекая его внимание от еды уговорами, сказками, музыкой, игрушками.

Эти меры не помогают, а лишь усугубляют негативное отношение к еде, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что только снижает аппетит. В таких случаях может даже возникнуть **стойкое нарушение аппетита** — **анорексия**, заболевание, которое очень трудно поддается лечению.

В причинах снижения аппетита у ребенка требуется разобраться и в первую очередь установить, не болен ли он. Если у него после некоторых блюд

возникает рвота или появляются сыпь, отеки, то обязательно посоветуйтесь с врачом.

Иногда дети отказываются от некоторых блюд. Приучать малышей к новому блюду следует очень небольшими порциями.

Для возбуждения аппетита рекомендуется разнообразить рацион. В этом поможет порция несладкого сока (лимонного, яблочного, гранатового и др.) или бульона перед едой.

С учетом возраста ребенка можно давать салаты из свежих овощей, винегреты с квашеной капустой и солеными огурцами, небольшой кусочек вымоченной сельди.

3. Важно с детства прививать детям полезные навыки. Перед едой мыть руки с мылом, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой. За столом ребенок не должен отвлекаться, разговаривать, смеяться, размахивать руками и болтать ногами. Приучите его есть аккуратно, не торопясь, но и не затягивая время пребывания за столом.

Есть нужно только за столом. Нельзя есть на ходу, во время приготовления уроков или игр и т.п. Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок.

4. Отдельно остановимся на роли воды в рационе ребенка.

Вода составляет около 65 процентов массы тела человека, участвует почти во всех обменных процессах организма, входит в состав всех органов и тканей, играет большую роль в терморегуляции. Человек может прожить без воды лишь несколько дней. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет составляет около 60 мл на 1 кг массы тела в сутки. Вода поступает в организм как в виде питья, так и с пищевыми продуктами. В овощах и фруктах воды содержится до 50 процентов, в молоке — 87 процентов, в хлебных продуктах — 47 процентов.

Некоторые дети привыкают пить во время еды или тотчас после супа. Это неправильно, так как чрезмерное количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки, снижает аппетит. Избыток жидкости способствует выведению из организма минеральных солей и витаминов. Как уже было сказано, лучше всего составлять меню таким образом, чтобы дети получали необходимое количество жидкости во время приема твердой пищи или сразу после нее — в виде сока, морса, компота и т.д.

Дети интенсивно растут и обычно не страдают отсутствием аппетита. Тем не* менее часто находятся мамы и бабушки, которые буквально закармливают своих детей и внуков. Дело в том, что обмен веществ ребенка сравнительно легко перестраивается. При чрезмерном поступлении в организм продуктов, особенно углеводов — мучных, кондитерских изделий и

т.п., их излишки усиленно перерабатываются в жир. Происходит разрастание жировой ткани, и у ребенка наступает так называемое гиперцеллюлярное ожирение, которое особенно трудно поддается лечению.

Опасно и чрезмерное увлечение сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое). Это не только пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), но и является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей, несомненно, связан с избыточным потреблением сладостей и сладких газированных напитков.

Наиболее резкий скачок сахарного диабета среди детей нашей страны произошел с того момента, как в продажу хлынул поток импортных кондитерских изделий и освежающих напитков. Все эти «сникерсы», «твиксы», «кока-колы», «спрайты», «фанты» и прочее начали потребляться детьми бесконтрольно, в огромных количествах. А потом родители удивляются, откуда у их ребенка тяжелейший диабет!..

Обращаем ваше внимание, что шоколадная конфета или кусочек шоколадки разрешается ребенку только после 3-х лет и то один раз в неделю! Различные карамели детям дошкольного возраста не рекомендуются потому, что они их не сосут, а грызут, разрушая зубную эмаль.

Из сладостей предпочтительнее в небольшом количестве мармелад, зефир или пастила, помадка, мед, клюква в сахаре, простое печенье типа крекер или галеты. Из напитков — повторяем — натуральные соки, морсы, кисели и компоты.

Гигиеническое воспитание детей как элемент культуры поведения

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. **Дети старшего дошкольного возраста** более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены; самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Формирование навыков личной гигиены предполагает, и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять. Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. Детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Нужно добиваться точного и четкого выполнения действий.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому педагог должен быть для них образцом.

Навыки и детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

Воспитание культуры поведения с позиций современного этикета

Культура поведения помогает общению человека с окружающими, обеспечивает ему эмоциональное благополучие и комфортное самочувствие. Первые представления о норме поведения, принятых в обществе, ребёнок получает в семье и в образовательном учреждении. Важно, чтобы ребенок, познакомившись с тем или поведенческим требованием, отличал хорошее от плохого. Пройдя этот цикл, снова возвращаются к изучаемому правилу, но на более высоком уровне. **Для воспитания этикетного поведения необходимы следующие условия:**

1. Позитивный настрой. Нельзя забыть или обидеть никого из воспитанников, для чего используются обращение по имени, похвала, призы и прочие способы обучения, увлекающие детей

2. Пример взрослых, прежде всего воспитателя. Ребенок наблюдает и оценивает взрослых. Желательно всегда оценив свое поведение с позиций доказательности разумности, необходимости соблюдения этикета, соответствия его собственным поучительным словам, действия воспитателя должны быть направлены на достижение главной цели - создание развития личности ребенка в творческой, доброжелательной, дружеской обстановки.

3. Связь с семьей - необходимое условие, позволяющее сохранить единство требований и преемственность воспитания. Общая цель семьи и детского сада - хорошо воспитанный культурный и образованный человек.

Большую роль в обучении и воспитании поведенческой культуры играет родной язык. Обучение правильному, красивому поведению способствует и речевому развитию воспитанника. С этой целью необходимо расширять у ребенка круг этико-поведенческих понятий, что достигается с помощью словарной работы.

Основные способы педагогического воздействия на детей:

1. Приучение: детям дается определенный образец поведения, например за столом, во время игры, в разговоре со старшими или ровесниками. Следует не только показать, но и проконтролировать точность выполнения того или иного правила.

2. Упражнение: многократно повторяется то или иное действие, например, правильно взяв нож и вилку в руки, разрезать кусок мяса или колбасы. Следует добиваться осознания ребенком необходимости и разумности такого использования столовых приборов.

3. Воспитывающие ситуации: создают условия, в которых ребенок оказывается перед выбором, например, пользоваться вилкой и ножом или одной вилкой.

4. Поощрение: проводится различными способами, активизирует дошкольников к обучению, к выбору правильного поведенческого шага.

5. Наказание: применяется крайне редко; наказание, приводящее к боли и физическому страданию, не используют; осуждение воспитателем и другими детьми негативного поступка направлено на возникновение желания поступать хорошо.

6. Пример для подражания: является своеобразным наглядным образом и необходим ребенку. Им могут быть воспитатель, родитель, знакомый взрослый или ребенок, литературный (сказочный) герой.

7. Разнообразие словесных методов: помогает более осознанному изучению поведенческих правил, но, применяя их, следует избегать скучной морализации и нотации. Рассказ реальной или сказочной истории создает эмоциональное восприятие поведенческих правил.

8. Разъяснение: необходимо не только показать рассказ, но и разъяснить, как и почему следует поступить в той или иной ситуации.

9. Беседа: помогает выяснять уровень знания детьми норм и правил поведения. Ее разумнее проводить небольшой группой в 5-8 человек, в которой каждый ребенок может высказать свое мнение. Знание возможностей детей для ведения беседы, их взглядов, убеждений и привычек поможет воспитателю правильно ее построить.

Сложность процесса формирования личности состоит в том, что воспитательные воздействия перерабатываются ребенком с учетом имеющегося у него опыта, его психических особенностей. При одинаковых воспитательных воздействиях развитие личности может протекать по-разному. Поэтому проведение воспитательных мероприятий еще не гарантирует нравственного развития ребенка.

Эффективность нравственного просвещения дошкольников во многом зависит и от согласованной работы дошкольного учреждения и семьи. Работа должна вестись параллельно, дополняя друг друга.