

## **Формирование правил здорового питания дошкольников**

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания в детском возрасте. Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена рядом правительственных документов.

Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте.

Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Изучением особенностей питания дошкольников занимались В.А Квитковская, О.А. Матальгина, Н.Ю Минина, Н.А Сташевская и др. Вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ рассматривались в работах А.С. Алексеевой, В. Г Алямовской, И.Я Конь, М. В Лещенко и др. Под **культурой питания** мы, согласно А.И. Пальцеву, понимаем сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей.

Большинство воспитанников посещают дошкольные группы. В данном учреждении дети должны не только получать четырехразовое питание, соответствующее возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

В РФ существует определенная нормативная база, регулирующая производство, ввод и оборот пищевой продукции детских учреждениях.

Анализ литературы и нормативных документов позволил сделать обобщение: правильное питание дошкольников должно предусматривать системное и комплексное формирование культуры питания.

Формирование культуры питания у дошкольников может быть реализовано через три основных направления:

1. Формирование представлений о:

- значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов.
- роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма.
- полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований

Работа по формированию культуры питания должна проводиться с учетом возрастных особенностей детей. В дошкольных группах для всех возрастных

групп, составлен перспективный план работы «Формирование культуры питания детей», который позволяет в доступной форме формировать практические навыки и принципы правильного питания, а так же воспитывать культуру поведения за столом и соблюдать гигиенические требования.

Система работы педагога предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи реализуются через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры-занятия, развлечения, викторины и т.д.

В дошкольных группах систематически проводится **практическая образовательная деятельность** на темы воспитания у детей культуры питания: дети учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, созданных специальных ситуациях, а так же на занятиях по развитию речи, изобразительности и т. д.

В организации детской деятельности важно большое внимание уделять **игровым приемам**. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здоровейка, Нехочуха и др. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют. Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. В практике широко используются кулинарные и сенсорные игры: “приготовь овощной или фруктовый салат”, “варим компот”, “угадай по вкусу”, “угадай по запаху”. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам.

Важным методом в формировании основ культуры питания является **чтение художественной литературы**, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

В группах систематически обновляется **демонстрационный стенд**, “Что такое хорошо и что такое плохо”, который создают дети совместно с воспитателями. Например, делая различные наклейки о продуктах питания, дети все вместе, подбирают и классифицируют, что приносит их организму пользу, а что может принести вред.

Разработаны и систематически проводятся с детьми занятия и **беседы о культуре питания**.

Проведенное, среди родителей анкетирование «О правильном питании детей» показало, что многие из взрослых недостаточно хорошо владеют знаниями в области культуры питания. Некоторые не имеют ни малейшего представления о диетическом, детском питании, поэтому одной из важнейших задач является эффективное **взаимодействие с родителями** по теме «Культура питания и ее значение для здоровья человека».

Результаты апробации разработанных и проведенных мероприятий по формированию у дошкольников культуры здорового питания свидетельствуют о положительных результатах.

Например, у детей значительно усовершенствовались навыки сервировки стола к чаю. До внедрения комплекса мероприятий данные навыки были сформированы только у 35% дошкольников, через полгода результаты улучшились до 75%.

Закрепились умения сохранять правильную осанку во время еды: с 60 до 90%. использование при питании салфетки, умение пользоваться вилкой также получило перспективное развитие: с 25 до 100%. На начальном этапе работы ни один ребенок не умел с помощью ножа намазывать масло на хлеб. В конце исследования половина дошкольников овладело данным навыком.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности предложенного комплекса мероприятий по формированию у дошкольников знаний и навыков по культуре питания.