

**ДОКЛАД**  
**«Культура питания - как составляющая**  
**здорового образа жизни дошкольников»**

**Цель:** формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа, культуры питания.

**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;
- 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.

Здоровье детей – важнейший вопрос обеспечения будущего нации, а в дошкольном образовательном учреждении приоритетное направление работы. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

Система работы педагога по формированию культуры питания предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Поставленные задачи реализуются через:

- ✓ непосредственную образовательную деятельность;
- ✓ мастер – классы;
- ✓ познавательные игры;
- ✓ игры-занятия;
- ✓ конкурсы;
- ✓ викторины;

✓ свободную игровую деятельность.

**Культуру питания** часто относят к гигиеническим навыкам, но её значение не только в выполнении физиологических потребностей. Она имеет этический смысл – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу.

**Овладение культурой еды** – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, надо добиваться, чтобы дети ели с удовольствием, с аппетитом и опрятно. За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой, приобретает определенные навыки культуры питания.

**Соблюдение детьми гигиенических требований** - одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Детей дошкольного возраста необходимо приучать правильно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети должны учиться пользоваться столовыми приборами.

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является **дежурство**. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Дежурить дети начинают со второй младшей группы в конце года. Дежурный помогает нянечке накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет стаканы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставила на стол нянечка, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка посуды, но и,

например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

После окончания еды дети должны аккуратно промокать салфеткой рот и вытирать руки, благодарить за еду и выходить из-за стола.

При кормлении детей, необходимо соблюдать **последовательность** процессов. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Дети, окончившие прием еды раньше других, могут выйти из-за стола и заняться спокойной игрой или подготовкой ко сну.

Питание, как никакая другая область потребностей человека, зависит от сезонных изменений в природе. Задача педагога представить вещи и явления в причинно-следственной зависимости, которую ребенок познает сам. Один из аспектов работы в этом направлении **знакомство детей с продуктами**, потребляемыми человеком, которые влияют на состояние организма. В работе рекомендуется использовать следующие беседы «Правильное питание – главная тайна здоровья», «Найди витамин», «Полезный продукт». Также целесообразным является проведение различных мастер-классов по приготовлению салатов, декорированию блюд, бесед о кулинарных пристрастиях и традициях, пришедших к нам из других стран.

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.

Культура питания в детском саду - наука, необходимая в современной жизни. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не полезно для растущего детского организма. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на

воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

В процессе приобщения родителей к формированию у их детей основ культуры здорового образа жизни и правильного питания целесообразным считается проведение разных форм работы с родителями:

- ✓ индивидуальные собеседования, в ходе которых происходит выявление проблем и тьюторское сопровождение их разрешения, анкетирование (например, «О правильном питании детей», «Рацион ребенка», «Я хочу это!»), родительские собрания (например «Здоровое питание»; «Витамины в рационе питания ребенка»; «Организация правильного питания будущих школьников»),

- ✓ мастер-классы (например «Учимся красиво и правильно сервировать стол», «Здоровье и правильное питание»), тренинги («Как сохранить здоровье ребенка», «Воспитываем здоровое поколение»), конкурсы и т.д.

- ✓ выставки;

- ✓ информационный стенд «Жизнь - прекрасна!», который создают дети совместно с воспитателями и родителями.

Все это способствует формированию основ культуры питания, закреплению культурно-гигиенических навыков, а также предоставляет возможность родителям поразмышлять (задуматься) о роли пищевых веществ для нормальной работы и развития детского организма, о полезности различных продуктов и блюд.