

Формирование культуры питания ребенка

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «*Об образовании*», «*О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения*»; а также Указами Президента России «*О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации*», «*Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации*» и др. Дошкольный возраст, то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для роста и развития Здоровый образ жизни — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Культура питания определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о культуре питания, как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования наряду с другими решает следующие задачи:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Отдельной областью в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделена область «*Физическое развитие*», в которой среди прочих задач овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (*в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.*). Особое внимание должно уделяться правильному питанию, ведь именно оно — одна из главных составляющих физического развития ребенка.

Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (*причем разнообразного*). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (*или ее отсутствие*) того или иного блюда, продукта.

Программа автора М.М. Безруких **«Разговор о правильном питании»**, разработанной в институте возрастной физиологии Российской академии образования получила свое развитие в нашем детском саду, в которой особое внимание уделяется воспитанию у детей здорового образа жизни, полноценному питанию, формированию культуры питания. Необходимость работать по этой программе вызвана тем, что отсутствие у детей культуры питания, ведет к ухудшению их здоровья. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Но как быть, если ребенок принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным фастфудам, чипсам, газировке.

Педагогическая работа, связанная с реализацией программы **«Разговор о правильном питании»** с детьми старшей группы и их родителями, гармонично слилась с основной общеразвивающей программой нашего детского сада, в которой особое внимание уделяется полноценному питанию, формированию культуры питания у детей, воспитанию у детей здорового образа жизни. Работа по программе **«Разговор о правильном питании»** позволила нам систематизировать работу по формированию отношения к питанию, как части культуры питания, познавательного интереса детей, просвещения родителей о значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома.

Мы сами создаем оздоровительные познавательные мероприятия, где дети сами превращаются в витаминки и находят продукты, где они живут. Так наш воспитатель превращается в Витаминку, которая на протяжении каждого дня призывает детей правильно питаться и употреблять фрукты и овощи. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (*или её отсутствие*) того или иного блюда, продукта. Мы решили заинтересовать детей, увлечь их, а сделать это лучше всего в игре. В игре формируются и развиваются интеллектуальные, нравственные и эмоционально-волевые стороны личности ребенка. Навыки культуры питания у детей необходимо формировать с самого раннего возраста. Поэтому так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Путешествуя по волшебной стране **«Витаминии»** вместе с персонажем Витаминкой, дети на протяжении всего дня узнают много нового, полезного,

нужного для того, чтобы вырасти умными, сильными и здоровыми. Большое значение для развития познавательного интереса имеют различные игры и пособия. Подвижная игра **«Вершки и корешки»**, в ней дети закрепляют знания о способах произрастания овощей. Игра **«Фрукты и овощи»** посредством этой игры дети учатся различать фрукты и овощи по внешнему виду. Проводим игры-соревнования **«Кто быстрее накроет на стол»**. Сюжетно-ролевая игра **«Семейный ужин»**, с помощью которой дети развивают эстетический вкус. Используем ИКТ-технологии, где дети сами находят продукты, которые содержат те или иные витамины. Все эти игры помогают закрепить знания детей о культуре питания. Наши дети сами готовят фруктовые шашлычки и дегустируют их. После подвижных игр для снятия психо-эмоционального напряжения, мы используем различные техники релаксации (*это может быть и отдых под спокойную музыку, психогимнастика (представляем себя цветочками)*) и также дыхательная гимнастика. Использование сюрпризного момента немало важно для развития познавательного интереса детей.

Итогом наших мероприятий стало то, что мы смогли заинтересовать детей, а также привлечь родителей, к такой важной составляющей жизни ребенка, как культура питания.

«Дети мира невинны, уязвимы и зависимы.

Они также любознательны, энергичны и полны надежд.

Их время должно быть временем радости и мира игр, учебы и роста.

Их будущее должно основываться на гармонии и сотрудничестве...»

Литература:

1. Гуменюк Е. И. **«Будь здоров!»** Дидактические игры и игровые задания. / Е.Н. Гуменюк, Н.А. Слисенко. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011.
2. Климович Ю. П. **«Учимся правильно питаться»** / Ю.П. Климович. - Волгоград: Учитель, 2007.
3. Шаповалова А.П. **«Культурно-досуговая деятельность старших дошкольников»** / А.П. Шаповалова. -Волгоград: Учитель 2009.
4. Люцис К **«Азбука здоровья в картинках»** / К.Люцис. — М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2002.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.