

## **Правильное питание-залог здоровья дошкольника**

*Здоровье — главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму. Задача детского сада и семьи — сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого — правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций. Недостаток в пище витаминов и микроэлементов, а также вредные составляющие некоторых современных продуктов, выпускаемые недобросовестными производителями, отрицательно сказываются на физическом развитии детей, что способствует снижению иммунитета, сопротивляемости организма к болезням, развитию хронических заболеваний. Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания — актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений. Часто взрослые теоретически понимают важность расширения представлений ребенка о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), но на практике действуют иным образом, сталкиваясь с множеством объективных и субъективных проблем. Такое противоречивое поведение взрослых не способствует укреплению здоровья детей. Повышение компетенций родителей в данном вопросе — необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог — ребенок — родитель». Сформировать у детей на этапе завершения дошкольного образования ценностного отношения к здоровому образу жизни и правильному питанию, является целевым ориентиром дошкольных учреждений. Для решения цели были сформулированы следующие задачи: изучить проблемы организации правильного питания; сформулировать с детьми правила здорового питания; формировать у детей культуру приема пищи и питания; повысить компетенции родителей в организации питания дошкольников путем участия в совместных мероприятиях; создать журнал в детском саду для детей и их родителей «Будь здоров!». Питание детей всегда интересовало ученых, педагогов и психологов, которые уделяли большое внимание этой проблеме. Особенности питания дошкольников изучали В.А Квитковская, О. А. Маталыгина, Н.Ю Минина, Н.А Сташевская и др. А. С. Алексеева, В. Г Алямовская, И.Я Конь, М. В Лещенко в своих работах рассматривали вопросы*

*организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ. А. С. Алексеева утверждала, что от правильной организации питания в детском возрасте, во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.*

*Важнейшей задачей взрослых является формирование у детей определенных знаний в области питания, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье ребенка. В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания. Педагоги и родители закладывают основу правильного питания детей, которое тесно связано с культурой поведения детей за столом. Воспитатели и родители должны научить детей культурно-гигиеническим навыкам, правильному поведению за столом. Важно обращать внимание на осанку ребенка при приеме пищи, на культуру принятия пищи, культурно-гигиенические правила, связанных с приемом пищи. Важно, чтобы во время еды педагоги и обслуживающий персонал были спокойны, несуетливы, всегда поддерживали хорошее настроение у детей. Например, использовать следующие фразы: «Как вкусно пахнут котлеты!», «Как сегодня красиво подано блюдо!», «Какой вкусный суп!» Сервировка стола, приятный запах и внешний вид поданного блюда, вызывают аппетит у детей. Во время приема пищи может звучать приятная негромкая музыка. Не секрет, что дети любят жвачки, чупа-чупс, сладкие газированные напитки, что вредно для их здоровья.*

*Беседы с родителями не всегда дают желаемые результаты. Педагогами было проведено анкетирование родителей, которое выявило ряд проблем: недостаточное соблюдение членами семьи норм правильного питания, культуры приема пищи, дети не всегда соблюдают правила поведения за столом, плохо знают названия блюд, недостаточно владеют столовыми приборами. Это позволило сделать вывод о том, что в семейном воспитании формированию культуры правильного питания уделяется недостаточное внимание. И возникла идея проведения проекта «Здоровая еда, в жизни нам всегда нужна». Родители воспитанников поддержали эту идею.*

*Цель проекта была сформулирована следующим образом: «Формирование у детей дошкольного возраста и их родителей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья».*

*Задачами проекта стали: сформировать у детей понятие о правильном питании; расширять знания детей о продуктах здорового питания; обучать детей культуре питания; способствовать повышению культуры пищевого поведения в семье; совершенствовать у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья; привлечь детей и их родителей к совместной деятельности по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.*

*Организационный этап предусматривал: выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта; изучение методической литературы; организацию*

*развивающей предметно-пространственной среды: создание в группе информационного стенда «Как разнообразить питание детей дошкольников»; изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм; организацию сотрудничества с родителями, разработку индивидуальных бесед «Правильное питание ребенка» и анкет для родителей. На основном этапе осуществлялись деятельность в игровых центрах: проводились дидактические игры: «Готовим салат», «Варим компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», «Каши разные нужны», которые способствовали знакомству детей с особенностями приготовления блюд, сюжетно-ролевые игры «Приходите в гости к нам», «Наш семейный ужин», «Магазин вкусных и полезных продуктов»; обучение подвижным, речевым играм; познавательные игры-занятия, экскурсии, досуги, развлечения «В гости к Айболиту»; экспериментальная деятельность; чтение художественной литературы, разучивание игр, стихов; продуктивная деятельность. Для родителей оформили уголок на тему «Здоровое питание детей». Педагогами была организована выставка творческих работ детей совместно с родителями «Украшаю любимое блюдо», «Витамины на столе». Итоговым мероприятием заключительного этапа прошло развлечение «Правильное питание- залог здоровья детей» и оформление журнала «Будь здоров!» В результате проектной деятельности все участники образовательного процесса проявили творческую активность, у детей повысился уровень знаний по данной теме, формировались основы поведения за столом, культура правильного питания.*

*Работа над проектом способствовала развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, закрепились правила правильного питания, дети научились различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каши. Родители привлекались к участию в проектах, участвовали в выставке рисунков, изготовлении альбомов, плакатов, принимали участие в вечерах развлечений. Повысился интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.*