

*Братченко Ирина Михайловна*

воспитатель

*Орлова Татьяна Владимировна*

воспитатель

*Молчанова Светлана Евгеньевна*

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №127 «Гуси-лебеди»

г. Тольятти, Самарская область

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в данной статье авторы поднимают актуальную проблему формирования представления о навыках правильного питания как составной части здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Представлены результаты изучения состояния здоровья дошкольников.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, здоровое питание.

Здоровое питание – это один из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости организма к заболеваниям.

Цель нашей работы – организация индивидуально ориентированного питания с учётом характеристик состояния здоровья и выявленных его отклонений, использование инновационных здоровьесберегающих технологий.

Что же такое инновационные здоровьесберегающие технологии?

Инновационные здоровьесберегающие технологии – это изобретение нового для системы оздоровления.

Работая с часто болеющими детьми, мы заметили, что с каждым годом возрастает количество детей имеющих пищевую аллергию, у многих нарушен пищеварительный тракт. Дети принципиально отказываются от полезных продук-

тов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам, которые часто употребляют дома. Соответственно, у них нет представлений о зависимости здоровья от правильного питания. У детей своей группы мы решили сформировать представления о навыках правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Тема питания интегрируется со всеми другими образовательными областями, и поэтому, тему питания, мы включили во все виды детской деятельности. Например, создаём различные игровые ситуации, где дети превращаются в исследователей, поваров, продавцов, рекламщиков. Очень полюбились детям сюжетно-ролевые игры «Магазин полезных продуктов», «Ждём гостей», «Семья».

Большое внимание уделяем дидактическим играм, в которых ставятся перед детьми задачи рационально использовать имеющиеся знания о пользе правильных продуктах в мыслительных операциях: сравнивать, группировать, классифицировать предметы по определённым признакам, делать правильные выводы, обобщения.

В своей работе использовали такие дидактические игры как: «Полезные и вредные продукты», «Объедини в группы», «Что изменилось?», «Кушайте на здоровье».

Вместе с родителями создали коллекцию «Полезные и вредные продукты» (по методике Н.А. Коротковой), где родители распространяли свой опыт, а дети закрепляли полученные знания.

Большой интерес произвели беседы-рассуждения по теме: «Что надо есть, чтоб стать сильнее», «Витаминная еда».

В ходе опытно-исследовательской деятельности вместе с детьми проводили опыты: «Чудеса кока-колы», «Чипсы – не еда для детей».

Необходимо отметить, что дети с пищевой аллергией ограничены в своих желаниях, скованы системой запретов. Поэтому, познакомив детей с общими рекомендациями о пользе тех или иных продуктов, мы обговариваем с каждым ре-

бёнком его диету индивидуально с учётом его заболевания. На наглядном материале, в дидактических играх, например, игры «Молоко – вкусный и полезный продукт?», «Полезные витаминки».

Иновационная технология в нашей работе – это мультимедийный проект «Меню для сказочных героев», в котором закрепили представления детей о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и системы человека.

В своей работе использовали проектную деятельность «Зачем человеку есть?». Надо заметить, что работать над этим проектом было интересно не только детям, но и взрослым. Появилось ещё одно интересное пособие «Я расту». Это пособие даёт возможность детям самим отмечать свой рост и закреплять знания о продуктах, которые необходимы для роста.

Приоритетным направлением в работе является повышение уровня здоровья детей, освоение детьми навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

В течение года проводятся досуги «Витаминный калейдоскоп», «Советы доктора Пилюлькина», КВН «Весёлые и здоровые», родительские собрания «Любимая еда вашего ребёнка», «Правильное питание».

Таким образом, из бесед с родителями мы узнали, что дети стали просить включать в свой рацион продукты, которые полезны для роста и развития. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируются здоровый образ жизни, закладываются основы крепкого здоровья, правильного питания, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма.

### *Список литературы*

1. Сонькин В.Д. Законы правильного питания / В.Д. Сонькин. – М.: Вентана-Граф, 2004. – 40 с.
2. Гречаник Ю.В. Психологические проблемы питания у детей / Ю.В. Гречаник // Психолог в детском саду. – 2008. – №1. – С. 68–85.

3. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях / З.С. Макарова, Л.Г. Голубева. – М.: Владос, 2004. – 270 с.

4. Савина М. Правильное питание – основа формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.maam.ru/detskijasad/pravilnoe-pitanie-osnova-formirovanija-zdorovogo-obraza-zhizni.html>