(cc) BY

Бакалдина Татьяна Ивановна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №2»
г. Малоархангельск, Орловская область

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Аннотация*: в статье рассмотрена важность формирования культуры питания у детей дошкольного возраста. Автором сформулированы цели и задачи, стоящие перед ДОУ и родителями в процессе воспитания навыков пищевого поведения, описан опыт работы с дошкольниками.*

Ключевые слова*: питание, дошкольник, родители, культура пищевого поведения, правильное питание, здоровый образ жизни.*

На сегодняшний день одной из важнейших стратегических задач, стоящих перед государством является воспитание здорового подрастающего поколения, что закреплено и регламентируется рядом нормативно-правовых актов: ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным образовательным стандартом дошкольного образования, Конвенцией о правах ребенка и др.

Специалисты Национального исследовательского центра здоровья детей при Минздраве РФ изучили данные о состоянии здоровья российских дошкольников. Согласно отчету ведомства, к абсолютно здоровым были отнесены всего 4,3% детей. Лидирующую позицию среди заболеваний занимают грипп и ОРВИ [4] Однако, было установлено, что в последние годы хронические заболевания стали диагностироваться на 52,8% чаще. Все большее распространение получают болезни органов пищеварения. Росстатом впервые обнародованы данные о распространенности ожирения и предожирения среди населения страны. Избыточный вес оказался более чем у 30% детей до 13 лет; среди взрослых ожирением страдает каждый пятый Ведущий научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии Ольга Григорьян сообщила, что ожирение сегодня стало дет-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ским заболеванием. Особенно сильно стала выделяться молодая группа: детсадовский и подростковый возраст [5]

Для решения данных проблем должен быть разработан целый комплекс мер: мониторинг рациона и качества питания детей, жесткий лабораторный контроль продуктов питания и др. Воспитание у детей представления о здоровом образе жизни, правильном питании становится очевидным под влиянием таких факторов как: ускорение темпов жизни, популяризации фаст-фуда, влиянии СМИ и рекламы. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия закладываются основы пищевого поведения человека.

Обеспечение полноценного и сбалансированного питания гарантирует нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на иммунитет ребёнка, повышает работоспособность и выносливость детей. Поэтому организация питания в ДОУ и в семье представляет собой задачу огромной социальной значимости [1] 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. Повышение компетенций родителей в данном вопросе – необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Воспитание навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог – ребенок – родитель».

Целевым ориентиром дошкольных учреждений является формирование у детей представления о ценности здоровья и жизни, важности ЗОЖ и правильного питания. Для решения цели были сформулированы следующие задачи:

– организация правильного питания дошкольников в ДОУ и семье;

– изучение правил здорового питания;

– воспитание культуры приема пищи;

– формирование культурно-гигиенических навыков;

– повышение компетенции родителей.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Поставленные задачи реализуются через непосредственно образовательную деятельность, игры, досуги, развлечения, викторины и т. д.

В ДОУ систематически проводятся практические занятия с целью воспитания культуры питания: дети учатся сервировать стол, правильно сидеть, пользоваться столовыми приборами. В закреплении полученных навыков помогают дидактические, настольные и сюжетно-ролевые игры, беседы и т. д. Группа оборудована всем необходимым инвентарем, одеждой.

Большое внимание в процессе работы уделяется игровым приемам. Все игры связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. В практике широко используются кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь любимое блюдо», «Полезные и вредные продукты», «Угадай по вкусу», «Семейный обед», «Что едят зверушки?», «Мишка в гостях у Маши» и др. Эти игры знакомят детей с полезными и вредными для питания продуктами, иллюстрируют процесс приготовления пищи, стимулируют вкусовой интерес, показывают важность соблюдения культурно-гигиенических навыков.

Неотъемлемым методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас, приобщает к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает нормы поведения за столом, расширяет кругозор [3].

Эффективное взаимодействие с родителями необходимо для воспитания у детей правильного пищевого поведения. Формы работы с родителями достаточно многообразны: консультации, родительские собрания, круглые столы. Особое внимание уделяется беседам о культуре питания с родительско-детской группой. В группе регулярно обновляется выставка литературы, информационные папки и стенды.

Результаты апробации разработанных и проведенных мероприятий по формированию у дошкольников культуры здорового питания свидетельствуют о положительных результатах. У детей изменилось отношение к некоторым блюдам, которые они раньше не любили. Дошкольники научились выбирать полезные продукты, ответственно относиться к своему здоровью, усовершенство-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вались навыки сервировки стола, значительно улучшилось поведение во время еды. Информация, предоставленная родителям, помогла пересмотреть семейное меню, оценить пользу молочных, овощных и фруктовых блюд для детей.

Систематическая, планомерная, целенаправленная деятельность всего коллектива помогла добиться положительных результатов, повысилась родительская компетентность и заинтересованность в вопросах здорового питания детей.

Список литературы

1. Гуменюк Е.И. Правильное питание дошкольников [Текст]: пособие для воспитателей детского сада / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. – М.: Детство-пресс; 2013. – 16 с.

2. Климович Ю.П. Разговор о правильном питании [Текст]: пособие для воспитателей детского сада / Ю.П. Климович. – М.: Учитель; 2007. – 172 с.

3. Румянцева Т.А. Правильное питание – залог здоровья дошкольника [Текст] / Т.А. Румянцева, А.Ю. Деньгина, Н.В. Рядинская // Педагогика: традиции и инновации: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2018 г.). – Казань: Бук, 2018. – С. 29–31.

4. Садыкова А. Самые распространенные заболевания у российских дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://riafan.ru/1203806 (дата обращения: 25.12.2019).

5. Старостина Ю. Данные о распространенности ожирения и предожирения среди детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.rbc.ru/society (дата обращения: 22.12.2019).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)