(cc) BY

Фёдорова Ирина Валерьевна
и.о. заведующего
Клементьева Наталия Евгеньевна
старший воспитатель
МБДОУ «Д/С №76»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье рассматриваются вопросы здорового питания детей дошкольного возраста. Представлен опыт работы дошкольного учреждения по использованию проектной деятельности как эффективного средства формирования представлений о правильном питании и здоровом образе жизни у дошкольников.*

Ключевые слова*: правильное питание, здоровье, здоровый образ жизни, проектная деятельность.*

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека [1, с. 5] Здоровье является одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства. А приоритетной составляющей здоровья – правильное питание. Недостаток в пище полезных микроэлементов и витаминов, низкое качество некоторых современных продуктов отрицательно сказываются на здоровье детей. Формирование у детей дошкольного возраста знаний о здоровом образе жизни, о культуре питания – важнейший и актуальный аспект в работе педагогов детского сада. В связи с этим перед педагогами встаёт вопрос о необходимости внедрения в образовательный процесс инновационных педагогических технологий, обеспечивающих воспитание у детей осознанного отношения к культуре питания как основы формирования здорового образа жизни. Успех такой деятельности во многом зависит от

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

целенаправленной работы коллектива детского сада и семьи, создания оптимальных условий для взаимодействия.

С целью воспитания осознанного отношения к культуре питания коллективом дошкольного учреждения был разработан педагогический проект «Здоровые дети – счастливые родители». Проект дает возможность каждому участнику образовательного процесса стать частью коллективного поиска, совместного творчества и помогает закрепить полученные знания на практике. Работа по реализации данного проекта находит своё отражение во всех режимных моментах образовательной деятельности.

Во время утреннего приёма детей проводим беседы о пользе здорового питания. Широко используем дидактичекие игры «Полезные и вредные продукты», «Мы ходили в магазин», «Покормим куклу Катю», и др. разработанные педагогическим коллективом дошкольного учреждения. Знакомим с литературными произведениями соответствующей тематики А. Барто, С. Маршака, К. Чуковского.

Также используем в работе «Лэпбуки», которые включают в себя дидактические игры, пазлы, загадки, пословицы о здоровом питании.

Особое внимание уделяем сервировке стола. Красивая сервировка воздействует на эмоциональную сферу ребенка, вызывая здоровый аппетит, способствующий укреплению иммунитета. К процессу сервировки стола активно привлекаются дети – дежурные, помогающие младшему воспитателю накрывать на стол. Тем самым дети приобретают навыки столового этикета, которые пригодятся им в будущем. Перед принятием пищи педагоги рассказывают детям о блюдах и продуктах, из которых они изготовлены; объясняют, что пища нужна как источник энергии и «строительный» материал для организма человека. Во время еды учим правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, есть бесшумно и аккуратно, сохраняя правильную осанку. А выходя из-за стола тихо задвигать стул и благодарить взрослых.

Организуя работу с родителями, большое внимание уделяем информационной открытости со стороны дошкольного учреждения. С этой целью широко

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

используем официальный сайт дошкольного учреждения в сети «интернет», социальные сети, изготавливаем буклеты, памятки. В рамках проектной деятельности, для ознакомления родителей с технологией приготовления блюд из меню детского сада, организовываем «Дни открытых дверей». Здесь родители имеют возможность познакомиться с технологией приготовления блюд и принять участие в их дегустации. Также ежегодно проводим онлайн мастер-классы и Кулинарные онлайн-баттлы, где семьи воспитанников делятся своим опытом приготовления вкусной и здоровой пищи.

Таким образом, можно отметить, что участие в проектной деятельности позволило повысить уровень сформированности представлений о здоровом питании у всех участников образовательного процесса. Дети научились различать полезные и вредные для здоровья продукты. Родители стали активнее включаться в образовательную деятельность дошкольного учреждения, повысился интерес к правильному питанию и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.

2. Питание от А до Я в дошкольных образовательных учреждениях. – Чебоксары, 2020. – 168 с.

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