

Пузанова Марина Николаевна

воспитатель

Семыкина Елена Васильевна

воспитатель

Руднева Татьяна Юрьевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №52»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: в данной статье рассматривается актуальность проблемы формирования представлений детей дошкольного возраста о правильном питании в проектной деятельности, представлен краткий анализ примерных образователях программ, в которых говорится о необходимости прививать детям понятия о здоровом образе жизни, в частности правильном питании

Ключевые слова: представления о правильном питании, дошкольный возраст, проектная деятельность.

Сохранение здоровья воспитанников – это одна из приоритетных задач современной системы дошкольного образования, актуальная в условиях неблагоприятной экологической ситуации в стране. Воспитатели ДОУ реализуют как прямые оздоровительные меры и технологии (например, закаливание, оздоровление в условиях двигательной и спортивной активности детей), так и опосредованные (формирование основ здорового образа жизни). У второго направления педагогической работы достаточно большой потенциал, поскольку в ходе его реализации формируется образ жизни ребенка – если ребенок привыкнет жить благоприятным для здоровья образом, то и многие проблемы сохранения здоровья будут предупреждены. При этом, чем раньше начинается такая работа, тем более успешны ее результаты, а потому ее можно начать реализовывать с дошкольного возраста.

Понятие здоровья и здорового образа жизни многокомпонентное (правильное питание, режим, физическая активность, закаливание и пр.). Многие его компоненты могут быть осмыслены и присвоены детьми дошкольного возраста. К числу таковых мы относим компонент, связанный с культурой правильного питания, одновременно выступающей важной педагогической проблемой. Правильное питание – это значимый фактор сохранения здоровья. Особое значение оно имеет для растущего организма ребенка, который, буквально говоря, «строится» из тех веществ, которые поступают с пищей. При этом педагогическая работа в данном направлении может и должна строиться не только с родителями как лицами, обеспечивающими правильное питание своих детей, но и самими детьми – дети в дошкольном возрасте уже способны иметь представления о правильном питании. Дети дошкольного возраста способны усвоить элементарные сведения о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (витаминов) для нормального роста и развития, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов), о режиме и культуре питания [3].

Вопросу формирования представлений у детей дошкольного возраста о правильном питании как компоненте здорового образа жизни посвящены блоки некоторых примерных образовательных программ, например: связь между питанием ребенка и здоровьем отмечается в образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Авторы указывают, что к концу дошкольного периода ребенок должен иметь широкие представления о рациональном питании: объеме пищи, последовательности ее приема, разнообразии в питании, питьевом режиме. В примерной образовательной программе дошкольного образования «Вдохновение» под редакцией И.Е. Федосовой описываются задачи формирования правильных пищевых привычек (разнообразное здоровое питание, способность обоснованно различать чувство голода и насыщения и пр.) [2]. Нельзя обойти стороной и образовательную программу «Разговор о правильном питании», которая имеет адресную направленность на формирование представлений детей дошкольного возраста о правильном питании [1]. Таким образом, педагогический запрос на

2 <https://interactive-plus.ru>

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

формирование представлений детей дошкольного возраста о правильном питании как факторе сохранения здоровья существует, однако вопрос выбора средств его удовлетворения и реализации. Одним из эффективных средств является проектная деятельность, поскольку предполагает активное участие воспитанников. Достоинства данного метода в том, что дети участвуют в «добыче» нового, полезного знания, которое по этой причине будет легче усвоено, включено в систему представлений дошкольников. Анализ педагогической и методической литературы по проблеме формирования представлений у детей дошкольного возраста в проектной деятельности стал основанием для разработки и реализации познавательных проектов: *«Витамины, витамины людям всем необходимы!»* Цель: 1. Формирование у детей интереса к проектной деятельности по выращиванию культурных растений; формирование представлений о значении «живых» витаминов: овощей и зелени в укреплении здоровья человека.

«Что такое полезная и вредная еда» Цель 1. Узнать о влиянии вредных привычек и полезных продуктов на здоровье человека. 2. Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым.

Список литературы

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании: образовательная программа / М.М. Безруких. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
2. Берлинова Т.И. Формирование представлений о правильном питании у детей старшего дошкольного возраста (анализ примерных образовательных программ) / Т.И. Берлинова, Е.А. Осадчая // Инновационный потенциал развития науки в современном мире: сборник статей. – Уфа, 2019. – С. 65–71.
3. Нифадьев Л.А. Формирование представлений о правильном питании у детей старшего дошкольного возраста / Л.А. Нифадьев // Мир детства в современном образовательном пространстве: сборник статей. – Витебск, 2011. – С. 206–209.