(cc) BY

Ершова Татьяна Михайловна
старший воспитатель
Данилова Любовь Вячеславовна
заведующая
МБДОУ «Д/С №146 «Петушок»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация*: в статье рассмотрен вопрос организации правильного питания дошкольников.*

Ключевые слова*: питание дошкольников, организация питания.*

Одна из главных задач детского сада – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами и энергией.

Немаловажной стороной являются вопросы организации и воспитания культуры питания у детей дошкольного возраста. Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни каждого человека. Формирование культуры здорового питания должно начинаться в семье с самых первых дней жизни ребенка и продолжаться в детском саду.

Системная работа в нашем детском саду по формированию культуры здорового питания включает три направления:

1) рациональная организация питания в образовательном учреждении;

2) включение в воспитательно-образовательный процесс разнообразных форм и методов по формированию культуры здорового питания;

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

3) организация просветительской работы с родителями и педагогами образовательного учреждения.

На наш взгляд, такое сочетание направлений работы способствует формированию у дошкольников и в детском саду, и в семьях культуры здорового питания и этикета поведения за столом.

Одной из первых социальных ролей, которую ребенок берет на себя – является роль культурного человека, принимающего пищу. Знакомство со столовым этикетом позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении. Именно поэтому наши педагоги уделяют особое внимание обучению дошкольников столовому этикету во время воспитательно-образовательного процесса, совместной деятельности и во время приема пищи. Также в правильной организации питания детей большое значение имеет создание благоприятной и эмоциональной окружающей обстановки в группе. Группы обеспечены соответствующей новой посудой, комфортной мебелью. Воспитатели приучают детей к чистоте и опрятности при приеме пищи, организуют работу дежурных. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка. Она играет большую роль для развития и закрепления культурных навыков. Эстетическое оформление стола – салфетки, красиво и правильно разложенные столовые приборы, цветочные композиции – все это привлекает внимание детей к блюдам и повышает аппетит.

При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа с дошкольниками, включающая в себя следующие игровые методы и приемы, используемые педагогами:

– взаимодействие со сказочными персонажами («Накормим куклу кашей», «Буратино в гостях у детей»);

– словесные и игровые приемы, беседы (художественное слово, пословицы и поговорки «Поведение за столом»);

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

– сюжетно-ролевые и дидактические игры («Семья», «Столовая», «Назови правильно», «Когда это бывает?», «Что нужно?»);

– обыгрывание практических ситуаций («Чаепитие», «Приятного аппетита!», «Спасибо!»);

– наглядные приемы (показ педагога);

– дежурство по столовой, сервировка стола по схемам и алгоритмам;

– реализация детско-родительских проектов («Семейные традиции», «Праздники в нашей семье»).

С целью совершенствования и обновления практики здорового питания среди воспитанников и их семей в городе Чебоксары в течение нескольких лет реализуется муниципальный проект «Здоровые дети – счастливые родители». Наш детский сад является активным участником проекта, в рамках реализации проекта проводятся различные мероприятия с детьми, с педагогами и осуществляется тесное взаимодействие с родителями воспитанников:

– «Юные блогеры приглашают в «Осеннее кафе» по приготовлению оригинальных блюд из фруктов и овощей;

– «Дефиле костюмов дежурных по столовой» – показ костюмов для дежурных всех возрастных групп;

– мастер-класс с педагогами по оформлению салфеток для праздничного стола;

– фотовыставка «Моё любимое блюдо»;

– педагогические проекты «Воспитание столового этикета», «Приятного аппетита»;

– практические консультации для педагогов «Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом», «Возрастные особенности сервировки стола».

Воспитание культуры поведения у детей предполагает совместную работу воспитателя и родителей. Большинство родителей осознают важную роль питания для здоровья своих детей, но недостаточно информированы о том, как пра-

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

вильно его организовать. С этой целью мы активно привлекаем родителей к организации процесса по эстетике питания детей, ведем работу по пропаганде здорового питания, соблюдения правил столового этикета. Мы считаем, что родителям важно знать о необходимости соблюдения режима питания детей и их поведенческой культуры за столом.

В ходе работы над данной проблемой нами используются различные формы взаимодействия с родителями.

Кулинарный практикум – очень интересная форма работы с родителями, которая дает возможность родителям непосредственно участвовать в приготовлении блюд из меню и выработать практические навыки по их приготовлению с дальнейшим вводом в рацион питания дома. Особенно родителям нравятся мастер-классы по оформлению блюд, на которых они проявляют творчество, выдумку, талант в процессе работы, делятся своими фирменными рецептами. Данная форма работы быстро стала популярной в детском саду и собрала довольно обширную аудиторию семей воспитанников.

Родительский контроль. Периодически в детском саду проводятся встречи с родительской общественностью, где обсуждаются темы организации питания в детском саду и проводится дегустация блюд. Родители так же знакомятся с нормативными и локальными актами детского сада по организации питания в детском саду, имеют возможность задать вопросы заведующей, медсестре, шеф-повару и кладовщику.

День открытых дверей. В этот день родители принимают участие в воспитательно- образовательном процессе, включая организацию питания детей. Тематика встреч разнообразна: «Дегустации для родителей», «День правильного питания», «Демонстрации блюд родителями», «Семейный стол».

С целью определения приоритетных тем в совместной работе с родителями воспитанников в детском саду систематически проводятся анкетирование, индивидуальные беседы администрации детского сада об организации питания в

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

детском саду, а также совместные развлечения, конкурсы, выставки творческих работ.

Проводимая систематическая работа дает хорошие результаты.

Таким образом, вся деятельность по организации рационального питания и формирования столового этикета в детском саду стала эффективной благодаря слаженной работе всех участников образовательного процесса и приносит положительные результаты, так как родители стали нашими союзниками в вопросах организации питания дошкольников, повысилась родительская компетентность и заинтересованность в вопросах здорового питания дошкольников. При организации питания в семье родители стали больше уделять внимания разнообразию и витаминизации блюд. Дошкольники приобретают уверенность и способны достойно вести себя в разнообразных ситуациях приема пищи, хорошо владеют социальной ролью культурного человека за столом. Остается надеяться на то, что они будут использовать эти знания в своей жизни.

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