(cc) BY

Курмахина Надежда Александровна
воспитатель
Куклева Ольга Юрьевна
воспитатель

МБУ «Д/С №93 «Мишутка» г.о. Тольятти
г. Тольятти, Самарская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Аннотация*: в статье рассматривается проблема психолого-педагогических подходов к формированию у детей 6–7 лет представлений о рациональном питании. Авторами дается характеристика психолого-педагогических условий формирования у детей 6–7 лет представлений о рациональном питании.*

Ключевые слова*: рациональное питание, формирование представлений, старший дошкольный возраст.*

Живой организм – это система, постоянно обменивающаяся со средой, веществом и энергией. Важно, как это происходит, может сбиться с нормы, стать неправильным, а это отразится на работе системы организма. Поэтому анатомия и физиология организма обусловлены тем, что он представляет собой сбалансированную саморегулирующуюся систему, функционирующую по законам не только биологии, но химии и физики» [1].

«Биологическое значение питания для организма многогранно:

− пища служит источником энергии для работы всех систем организма;

− поставляет организму вещества, из которых строятся новые клетки;

− снабжает организм витаминами, регулирующими процессы жизнедеятельности;

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

− пища играет роль информационную, которая заключается в определенной структурированности пищевых веществ. Чем обширнее и многообразнее информация, тем больше ее ценность» [6].

Все вышесказанное подтверждает огромное значение рационального питания в жизни каждого человека.

Идея формирования у детей знаний о рациональном питании в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности рационального питания, которую в дальнейшем развил Я.А. Коменский. Его принципом являлось то, что человек, как часть природы, подчиняется ее законам.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка, в том числе, посредством рационального питания.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования включают следующие целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита моторика; он подвижен, владеет основными видами движений, соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены.

Поэтому для хорошего физического развития ребенка необходимо, чтобы питание было правильным и рациональным. Следует учитывать особенности организма, режима дня, этому может помочь личная мотивация человека, которую можно воспитать, изучая данную тему в детском саду.

По мнению О.А. Моталыгиной важной задачей взрослых является формирование у детей особых представлений в области рационального питания, это в дальнейшем сохранит здоровье ребенка. Для этого взрослый, в доступной для детей форме, должен сформировать отношение к правильному питанию, как к важнейшей ценности в жизни.

Ценность рационального питания еще не существует для ребенка, на главном месте у него ставится игра и общение со сверстниками. Поэтому он затрудняется в понимании смысла этого понятия и у него не формируется положительное отношение к ценности рационального питания. Дошкольник не об-

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

ращает внимание на пользу продуктов, ему важно, чтобы было вкусно. А вкусно – это не всегда полезно [29].

Проблемой формирования системных представлений о рациональном питании так же занималась А.А. Ошкина, изучая данную систему как о центральном звене представлений дошкольника [29].

Самые значительные изменения в развитии детей происходят при усвоении полной системы представлений. Их особенность – это наличие значительных связей в какой-либо области действительности, общих форм мыслительной деятельности, составляющих основу данной системы.

В основе рационального питания лежат пять принципов. И главная задача взрослого – помочь ребенку усвоить эти принципы.

1. Регулярность. А именно – соблюдение режима питания.

2. Разнообразие. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.

3. Адекватность. Пища, которую ребенок съедает, должна восполнять энергозатраты его организма в течении дня.

4. Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия: соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами [30].

5. Удовольствие. Толчок к получению удовольствия от еды зависит от того, насколько пища разнообразна, вкусно приготовлена и красиво засервирована.

Таким образом, эффективность формирования представлений о рациональном питании у детей 6–7 лет больше зависит от активности взаимодействия имеющихся знаний, представлений и вновь образующихся. Важную роль в таком взаимодействии играет воспитатель, так как он обучает детей тому, как применять усвоенные ими представления. Формирование данных представлений должно заключаться в обучении и закреплении в повседневной жизни, как в ДОО, так и дома.

Рассмотрим психолого-педагогические условия формирования представлений о рациональном питании у детей 6–7 лет, которые включают три основных направления.

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

1. Создание развивающей предметно-пространственной среды в дошкольной образовательной организации.

«Важным психолого-педагогическим условием является организация в детском саду предметно-пространственной среды. Среда позволяет создавать условия для применения представлений в разных видах деятельности и в поведении» [29].

Центры, посвященные питанию, должны быть оборудованы детской литературой, фотографиями, где дети запечатлены в моменты образовательной деятельности, бесед, а также раскраски, дидактические игры на тему правильного питания и его культуры и др [30].

«При создании развивающей предметно-пространственной среды необходимо учитывать личностные особенности каждого дошкольника. Нужно создавать благоприятную атмосферу в группе, что так же будет способствовать формированию представлений о рациональном питании у детей 6–7 лет» [29].

Среда должна способствовать стимулированию активного поведения детей, присущему им интереса к питанию, побуждать к использованию полученных представлений на практике и в игровой деятельности.

2. Сотрудничество с родителями (законными представителями).

Цель работы с родителями – это сформировать у них понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка, расширить их осведомленность в этой области. Формы работы с родителями разнообразны и условно разделены на формирование знаний о рациональном питании, способах его организации и на развитие умений применять данные знания в семье. В работе используются разные формы: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Необходимо проводить дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показывать разные виды образовательной деятельности.

3. Проведение игровой деятельности с детьми [29].

В ДОО должна систематически проводится практическая образовательная деятельность на формирование у детей представлений о рациональном пита-

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

нии. А именно – знакомить детей со значением правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов. С ролью пищевых веществ для нормальной работы организма, с пользой продуктов и блюд для развития организма. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно ролевых игр, созданных специальных ситуациях, а также на занятиях по коммуникативному развитию, изобразительной деятельности и т. п.

Таким образом, эффективность формирования представлений о рациональном питании у детей 6–7 лет зависит от психолого-педагогических условий, которые предполагают системное и последовательное использование технологий, средств формирования ценностного отношения к рациональному питанию у детей; создание предметно-пространственной развивающей образовательной среды ДОО в едином педагогическом пространстве и взаимодействие с семьей.

Список литературы

1. Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольном учрежде-нии: пособие для воспитателей детского сада / А.С. Алексеева. – М.: Логос, 2016. – 125 с.

2. Андреева Н.А. Взаимодействие ДОО и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста / Н.А. Андреева. – М.: НЦ ЭНАС, 2018. – 136 с.

3. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка / В.П. Алферова – М.: АСТ, 2018. – 136 с.

4. Бароненко Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Л.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.

5. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, 2018. – 672 с.

6. Ошкина А.А. Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни / А.А. Ошкина. // Детский сад: теория и практика. – 2014. – №8. – С. 28–35.

7. Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент рациональное питание): учеб. метод. пособ. – Ульяновск: Издатель Качалин Александр Васильевич, 2012. – 104 с.

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

8. Заикина Ю.С. Психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании / Ю.С. Заикина. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/12710/1/%D0%97%D0%B0%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%AE.%D0%A1._%D0%9F%D0%9F%D0%9E%D0%B1%D0%B7_1503%D0%94.pdf (дата обращения: 15.03.2023)

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