

УДК 37

DOI 10.21661/r-559534

Виноградова А.А.

МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК ВЕКТОР ОБНОВЛЕНИЯ ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ ВОСПИТАННИКОВ И ИХ СЕМЕЙ В ДЕТСКИХ САДАХ СТОЛИЦЫ ЧУВАШИИ

***Аннотация:** статья посвящена теме рационального употребления пищи в условиях дошкольной организации, значение детсадовского питания в системе развития дошкольников. В статье раскрываются следующие вопросы: «Что представляет собой система правильного питания в детском саду»; «Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для дошкольников»; «На что обращать внимание при организации питания детей дошкольного возраста»; «Каким образом муниципальные проекты могут способствовать повышению качества организации питания в детских садах». Сформулированы нетрадиционные формы взаимодействия с родителями.*

***Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, здоровье, правильное питание, меню, организм, иммунная система.*

Непременным условием поддержания здоровья нации, одним из важнейших факторов профилактики заболеваний, повышения адаптационных возможностей организма является питание, прежде всего правильное, здоровое, рациональное! Велико значение рационального питания подрастающего поколения для обеспечения процессов роста и развития, физического и нервно-психического благополучия. Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

С целью формирования здоровьесберегающей пищевой привычки, привития нормы здорового питания для детей в семье с самого начала знакомства со взрослой пищей, обновления практики «здорового питания» в системе дошкольного образования города Чебоксары-столицы Чувашской Республики с 2015 года реализуются муниципальный проект «Здоровые дети – счастливые родители».

Основная задача любого проекта, связанного со сферой образования – это создание условий для полноценного включения в образовательное пространство и положительной социализации всех категорий обучающихся и воспитанников образовательных организаций, обеспечение качественных условий обучения и воспитания в тесном сотрудничестве с семьей.

Многолетний опыт работы дошкольных учреждений города свидетельствует о том, что муниципальные проекты – это мощный ресурс для активного включения, участия и вовлеченности родительской общественности в деятельность учреждения.

Безусловно, взаимодействие семьи и дошкольной образовательной организации оказывает положительное воздействие на все стороны детской жизнедеятельности:

– психологическую: малыш испытывает чувство защищенности, если он видит, что его родители и воспитатели относятся к друг другу тепло, уважительно. Благодаря чувству защищенности появляется чувство доверия к детскому саду, что непременно благотворно влияет на аппетит ребенка.

– образовательную: образовательное партнерство способствует осознанию родителями (законными представителями) того, что образовательный процесс носит комплексный и интегрированный характер и ориентирован, прежде всего, на раннее и дошкольное детство. Кроме того, и мамам и папам открываются широкие возможности для развития своей педагогической компетентности, благодаря активному участию в совместной деятельности с детьми и тесному сотрудничеству с педагогами. И, наоборот, благодаря образовательному партнерству сами педагоги детского сада лучше узнают особенности каждой семьи, что облегчает процесс индивидуализации.

В частности, обратимся к опыту активного сетевого взаимодействия в рамках реализации муниципальных проектов детского сада №205 «Новоград» города Чебоксары, где родители (законные представители), в рамках участия в муниципальных проектах, уже традиционно активно по собственной инициативе делятся своими идеями и мини-проектами с педагогами и воспитанниками детского сада.

Организация сетевого взаимодействия при участии родителей (законных представителей) воспитанников проходит в различных формах: час игры, мастер-классы с родителями «Мамина кулинарная мастерская», «Папа-шеф», «Бабушкины рецепты» и т. д.

Так, в рамках реализации и интеграции проектов «Здоровые дети – счастливые родители» и «Энциклопедия профессий от А до Я» особенно эмоционально, и в то же время очень познавательно, проходит родительский час «Моя мама – профессионал», где мамы с «пищевыми» профессиями «Кондитер», «Продавец в магазине сладостей», «Повар» рассказывают о своей профессии, повторяют с детьми правила культуры правильного питания, о вреде фастфудов.

Также в рамках родительского часа «Папа-шеф» дети познакомились с очень необычной, но очень важной и интересной профессией «Шеф-повар ресторана». Дети подготовительной группы под руководством настоящего специалиста стали участниками приготовления горячего шоколада с помощью фондю. Провели дегустацию, и конечно, обговорили, чем полезен шоколад, какой лучше шоколад выбрать.

Участие в муниципальных проектах зародило традиции в отдельных группах и в детском саду в целом. Например: ежегодно в рамках проекта «Здоровые дети – счастливые родители» в преддверии новогодних праздников проходит мастер-класс от мам по украшению новогодних пряников (группа «Карамельки»), в преддверии Международного женского дня – кулинарный поединок «Лучше всех» (в группе «Мечтатели») и др. В детском саду в преддверии Дня пожилых людей ежегодно проходит фестиваль «Бабушкины блины», где семейная пара внучка и бабушка проходят конкурсные испытания.

Проект, направленный на актуализацию патриотического воспитания «Культурное наследие Чувашии заботливо и бережно храним» реализуется через организацию фестивального движения «Карусель народного творчества», где одним из направлений является «выставка-дегустиация национальных блюд». Частыми гостями застолья становятся такие представители народной кухни как, хуплу, шартан, хуран кукли.

По инициативе Чебоксарского городского отделения ЧРОО «Союз женщин Чувашии» на базе столичных детских садов продолжают функционировать «Школы благородных девиц». Данный проект направлен погружение в мир прекрасного, мир изящных искусств, этикета и хороших манер. Воспитанницы школы изучают манеры и этикет на дисциплине «Столовый этикет и общение», историю моды, основы имиджа, стиля и колористики, знакомятся с дефиле и правилами осанки на дисциплине «Дефиле и танец», с речевым этикетом, кулинарным мастерством и т. д. Практические навыки культурного поведения и общения юные леди закрепляют в различных мастер-классах. Девочки под руководством

педагога сервируют стол, оформляют салфетки, правильно раскладывают столовые приборы, знакомятся с искусством заваривания ароматного чая, приготовления песочного печенья, культурой ведения беседы во время приема пищи, как правильно садиться за стол, держать бокал и т. д.

Совместная деятельность с родителями оказывает особую эмоциональную мотивацию на детей, в связи с чем повышается интерес к деятельности у детей.

Родители также принимают активное и творческое участие в подготовке и проведении совместных встреч с педагогами, посвященных обсуждению организационных вопросов или тем, связанных с воспитательно-образовательным процессом. Формы таких встреч тоже разнообразны: индивидуальные беседы, родительские собрания, тематические семинары, круглые столы, клуб активных родителей, утренние встречи, вечерние посиделки и т. д.

В целях просвещения родителей по вопросам меню детского сада ежеквартально проводится родительский контроль, где они могут посетить пищеблок, понаблюдать за процессом приема пищи на группе, изучить информационные стенды, технологические карты, попробовать блюда на вкус, задать вопросу поварам.

Сами родители отмечают, что для них участие в образовательной деятельности, в жизни детей и группы – отличная возможность создать доверительные отношения с детским садом, со сверстниками своих детей, повысить педагогическую компетентность в организации питания детей в условиях семьи.

Реализация муниципального проекта «Счастливые дети – счастливые родители» в интеграции с другими муниципальными проектами «Школа благородных девиц», «Энциклопедия профессий от А до Я», «Культурное наследие Чуваши заботливо и бережно храним» в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников показывает, как активная и деятельностная позиция всех участников педагогического процесса становится основой успешного образовательного партнерства. Такая позиция проявляется в равноправном взаимодействии семьи, детей и педагогов, культуре диалога, непредвзятом и уважительном отношении к индивидуальным различиям и социокультурному многообразию.

Мы растим здоровое поколение граждан и от нас взрослых зависит, в каком будущем будут жить, творить и созидать будущие граждане своей страны, республики, города.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tigramed.ru/roditelya/stati/682-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-doshkolnikov.html> (дата обращения: 14.04.2023).
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://adu.by/images/2021/06/Pravilnoe_pitanie.pdf (дата обращения: 14.04.2023).
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/10/06/buklet-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-doshkolnikov> (дата обращения: 14.04.2023).

Виноградова Анжелика Алексеевна – заведующая, МБДОУ «Д/С №205 «Новоград», Россия, Чебоксары.
