

**Федорова Ирина Валерьевна**

и.о. заведующей

**Иванов Андрей Николаевич**

инструктор по физической культуре

**Клементьева Наталия Евгеньевна**

старший воспитатель

**Романова Ирина Викторовна**

музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №76»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье освещены подходы к формированию основ здорового питания у детей дошкольного возраста в условиях детского сада. Рассматривается роль питания в поддержании здоровья и правильного развития ребенка, а также методы формирования устойчивых привычек на раннем этапе жизни. Приведены примеры практических занятий, мероприятий и рекомендаций для вовлечения родителей воспитанников, что позволяет создать благоприятную среду для воспитания у детей понимания важности сбалансированного питания.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, дошкольники, детский сад, питание детей, формирование привычек, здоровье, образовательные программы, воспитание.*

В дошкольном возрасте у ребенка формируется основа будущих привычек и предпочтений, включая отношение к питанию. Здоровый рацион питания в раннем возрасте имеет огромное значение, так как обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет и снижает риск развития хронических заболеваний в будущем. Сформированные в дет-

стве привычки нередко сохраняются на протяжении всей жизни, что обуславливает особую важность работы с дошкольниками и внедрения принципов здорового питания в образовательную программу детского сада. Мы считаем, что задача педагогов заключается не только в обеспечении детей питанием, соответствующим стандартам, но и в воспитании у них интереса к размышлению о вкусной и полезной для здоровья пище.

В нашем детском саду «Здоровейка» воспитатели проводят тематические занятия о пользе здорового питания, знакомя детей с основами правильного питания, и объясняют, какие продукты являются полезными и почему. Например, дети узнают о важности белков, витаминов, клетчатки и других питательных веществ, которые они получают из пищи. На таких занятиях используются плакаты, рисунки и книги, иллюстрирующие здоровые продукты и их позитивное влияние на организм.

Обучение основам здорового питания через игру особенно эффективно для детей младшего возраста. Например, игра «Собери полезную тарелку» учит малышей выбирать полезные продукты, формируя визуальное представление о сбалансированном питании. Во время кулинарных мастер-классов «Осень урожайная в гости к нам пришла» ребята под руководством воспитателя с большим удовольствием готовили простые и полезные блюда, такие как фруктовые салаты, йогуртовые десерты и сэндвичи с овощами и зеленью. Активное участие детей в процессе приготовления пищи способствует формированию интереса и положительного отношения к здоровому и полезному питанию.

В дидактической игре «Веселый повар» детям предлагается роль шеф-повара в детском кафе, который вместе с воспитателем и другими ребятами разыгрывают ситуации выбора и приготовления полезных блюд. Это позволяет детям усваивать информацию о правильном питании в процессе игры. Такие мероприятия не только прививают базовые знания о полезном питании, но и формируют устойчивую мотивацию к выбору здоровых продуктов.

Мы считаем, что эффективность воспитательных мероприятий зависит от того, насколько едиными являются подходы к питанию как в детском саду, так

и дома. Нашим родителям регулярно предоставляется информация о принципах здорового питания, о том, как они могут поддерживать этот процесс в домашних условиях, например, при организации семейных обедов. На родительских собраниях систематически обсуждаются текущие успехи и сложности в организации процесса полезного питания, а также раздаются методические рекомендации, рецепты и советы по организации здорового питания для всей семьи.

Также полезно привлекать детей к сервировке стола или украшению блюд, что помогает им чувствовать себя более вовлеченными в этот творческий процесс.

В нашем детском саду проводится тематический день, посвященный здоровому образу жизни «В здоровом теле – здоровый дух». В этот день дети участвуют в различных мероприятиях, таких как конкурсы, викторины, игры и кулинарные мастер-классы. Например, на одном из таких мастер-классов «Разноцветная радуга» воспитатели показывают детям, как готовить «радугу» из свежих фруктов и овощей, объясняя, что каждый цвет символизирует определенные витамины и микроэлементы, полезные для здоровья.

Во время таких мастер-классов дети учатся готовить простые блюда, которые легко приготовить и дома. Например, они могут приготовить бутерброды в форме животных или овощные салаты в форме цветов, что способствует развитию мелкой моторики, творческих способностей и интереса к приготовлению еды.

Формирование основ здорового питания у дошкольников требует системного подхода, который объединяет образовательные и практические занятия, вовлечение родителей и использование творческих методов воспитания. Именно через комплексное взаимодействие педагогов, родителей и детей можно заложить основы культуры полезного питания, которые станут частью здорового образа жизни ребенка.

### ***Список литературы***

1. Алексеева Е.А. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Е.А. Алексеева. – М.: Просвещение, 2019.
2. Иванова И.И. Питание дошкольников: принципы и методики / И.И. Иванова. – СПб.: Детство-Пресс, 2021.

3. Петрова О.П. Основы здорового питания для детей и подростков / О.П. Петрова. – М.: Юрайт, 2022.

4. Сидорова Л.С. Воспитание здоровых привычек у дошкольников / Л.С. Сидорова. – Казань: Книжный мир, 2020.