

Киреева Марина Михайловна

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С №25»

г. Белгород, Белгородская область

**ФОРМИРОВАНИЕ У ВОСПИТАННИКОВ ГРУППЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ
С РАСШИРЕНИЕМ СПЕКТРА СОЦИАЛЬНЫХ ПАРТНЁРОВ**

***Аннотация:** в современных условиях вопросы формирования культуры здорового питания приобретают особую значимость, особенно в работе с детьми, посещающими группы оздоровительной направленности. У таких воспитанников зачастую имеются функциональные отклонения в состоянии здоровья, сниженный иммунитет или склонность к хроническим заболеваниям, поэтому сбалансированное питание становится не просто элементом ЗОЖ, а важным терапевтическим и профилактическим фактором.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, осознанное отношение к питанию, воспитанники дошкольного возраста, группа оздоровительной направленности, формирование культуры питания, взаимодействие с родителями, просвещение родителей, здоровьесберегающие технологии.*

Формирование культуры здорового питания – ключевой элемент системы здоровьесбережения в дошкольном образовании. Особенно актуальна эта задача для групп оздоровительной направленности, где акцент делается не только на коррекции состояния здоровья детей, но и на профилактике заболеваний, в том числе через рациональную организацию питания. Осознанное отношение к пище должно формироваться не только у детей, но и у их родителей: именно семья закрепляет или нивелирует воспитательные усилия детского сада. Эффективным инструментом усиления этой работы становится расширение круга социальных партнёров – организаций и специалистов, способных привнести в образовательный процесс экспертные знания, ресурсы и новые форматы взаимодействия.

Специалисты отмечают, что истоки значительной части заболеваний взрослого человека – в детском периоде: по оценкам медиков, до 75% болезней берут начало в ранние годы. В современных реалиях здоровье дошкольников заметно ухудшается. На это влияет целый комплекс факторов: непростое социально-экономическое положение многих молодых семей, снижение защитных сил организма, наследственные проблемы, неблагоприятная экологическая ситуация и другие обстоятельства. Всё более привычным становится малоактивный образ жизни – и для взрослых, и для детей. Существенную роль в этом играют телевидение и компьютерные игры: зачастую ребёнок ежедневно проводит перед экраном свыше двух часов. Длительная неподвижность негативно сказывается на самочувствии: возникают утомление глаз и слуховой системы, головные боли, вялость, безразличие к происходящему. К этим факторам добавляются дополнительные раздражители – шум на улице, громкое звучание музыки, постоянное использование мобильных телефонов. Всё это способно провоцировать опасные симптомы и отклонения в состоянии здоровья подрастающего поколения. Такой образ жизни не только подрывает здоровье ребёнка, но и осложняет процесс обучения. У детей нередко наблюдаются трудности с концентрацией, ухудшается память и способность усваивать материал, страдает усидчивость, могут появляться различные страхи. Среди других проявлений малоподвижного образа жизни – отсутствие увлечений, расширяющих кругозор, чередование апатии и вспышек агрессии, замкнутость. Основы представлений о здоровье и принципах здорового образа жизни закладываются именно в дошкольные годы. Учитывая, что этот этап – ключевой для формирования личности, крайне важно уже в этом возрасте дать детям хотя бы базовые знания о том, как сохранять и укреплять здоровье. Прививая малышам с ранних лет бережное отношение к собственному здоровью и показывая на личном примере ценности здорового образа жизни, мы можем рассчитывать на то, что следующие поколения будут крепче физически, а также гармонично развиваться в интеллектуальном, личностном и духовном плане. Известное изречение «В здоровом теле – здоровый дух» можно дополнить и другой мыслью: духовное благополучие тоже служит опорой для физического

здоровья. Данные анализа здоровья дошкольников свидетельствуют о тревожной динамике: за последние десять лет доля полностью здоровых детей в России сократилась с 23% до 15%, а доля детей с хроническими заболеваниями выросла с 16% до 17,3%. В среднем каждый дошкольник в стране переносит не менее двух заболеваний в год. Около 20–27% детей попадают в группу часто и длительно болеющих. Поэтому в нашем дошкольном учреждении особое внимание уделяется укреплению здоровья воспитанников, привитию им привычек, связанных со здоровым образом жизни, а также формированию устойчивого стремления к регулярным физическим нагрузкам и здоровому питанию.

Список литературы

1. Фролова А.А. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства в условиях внедрения ФГОС ДО / А.А. Фролова, Л.С. Селиверстова // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). – Пермь: Меркурий, 2015. – С. 132–134. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/149/7689>. – EDN TREKEZ
2. Веракса Н.Е. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
3. Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm>
4. Питание детей дошкольного возраста / Х.Б. Иноятова, Ш.Ф. Нуриддинов, М.А. Мамадиярова, Д.Г. Рахматова // Технические науки. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta/viewer>
5. Кузина Е.Г. Формирование основ культуры питания у детей старшего дошкольного возраста в процессе приобщения к здоровому образу жизни / Е.Г. Кузина // Молодой ученый. – 2020. – №50 (340). – URL: <https://moluch.ru/archive/340/76359/>