

Богачева Татьяна Геннадьевна
старший воспитатель
структурное подразделение «Детский сад «Родничок»
ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска

Азбука здорового питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья дошкольников

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества в настоящее время является обеспечение здоровья населения страны. Фундамент здорового человека закладывается в раннем возрасте, следовательно, здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

В число важных факторов, влияющих на улучшение здоровья детей, входит правильное питание.



В детском саду успешно реализуется практика по организации питания дошкольников «Азбука здорового питания», в которую вовлечены все участники образовательных отношений: воспитанники, родители (законные представители) и педагоги.

Цель: формирование у детей дошкольного возраста и их родителей (законных представителей) представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- создание единой системы взаимодействия педагогов, воспитанников и их родителей (законных представителей) в области приобщения дошкольников к здоровому питанию;
- формировать представления детей о здоровом питании, об основных правилах питания; о витаминной ценности, пользе и вреде продуктов питания; о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- ориентировать родителей (законных представителей) на воспитание здорового ребенка, повышать педагогическую компетентность родителей (законных представителей) в вопросах здорового питания.

В основу практики формирования культуры здорового питания положены принципы доступности, системности, интеграции, наглядности, сознательности и активности, вовлеченности родителей (законных представителей) в образовательную и досуговую деятельность.

Формирование культуры питания у воспитанников реализуется через три основных направления: формирование представлений о значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов, роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд; воспитание культуры поведения за столом; соблюдение гигиенических требований.

Образовательная деятельность осуществляется в течение всей недели в следующих видах: в совместной деятельности педагога и детей; в самостоятельной деятельности детей; при организации режимных моментов; в совместной деятельности с родителями (законными представителями) – в процессе проведения праздников, экскурсий, мастер-классов, совместных выставок.

Система работы педагога включает в себя применение различных форм (экскурсии, наблюдения, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, мини-проекты и т.д.) и методов (исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый) организации культуры питания.

В детском саду разработан цикл бесед для детей старшего дошкольного возраста «Азбука здорового питания», который включает в себя четыре блока:

- первый блок – «В стране разноцветных витаминок» - помогает детям усвоить знания о полезных продуктах питания, богатых витаминами групп «А», «И», «С», «D», узнать о том, какие витамины и какую пользу приносят организму человека.

Тематика блока: «Путешествие в Страну Витаминию», «Витамины и полезные продукты», «Дает силы нам всегда витаминная еда», «Витамины укрепляют организм», «Витаминная семья» (развлечение) и др.;

- второй блок – «Румяные щечки» - раскрывает значимость молочных, мясных, крупяных, фруктовых и других блюд для организма человека, помогает увидеть их состав.

Тематика блока: «Кушайте на здоровье», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Хлеб – всему голова», «Мы о злаках вам расскажем» (о крупяных блюдах), «Ем я мясо на обед – буду сильным значит» (о мясных блюдах), «Пейте дети молоко, будете здоровы» (о молоке и молочных продуктах), «Ловись рыбка большая и маленькая» (о рыбных блюдах), «В гостях у Мухи-Цокотухи» (о напитках), «Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет...» (развлечение);

- третий блок – «Доктор Айболит нам о важном говорит» - доктор Айболит помогает детям осознать выбор продуктов, наиболее ценных для детского организма и отказ от «вредных» продуктов, дети знакомятся с советами доктора Айболита о правильном питании.

Тематика блока: «Правила питания», «Прежде чем за стол нам сесть, мы подумаем, что съесть», «Полезный завтрак», «Конфеты шоколадные – оберточка нарядная» (полезные сладости), «Съедобное – несъедобное» и др.;

- четвертый блок – «Села Машенька за стол» - дети овладевают правилами сервировки стола, знакомятся со столовым этикетом.

Тематика блока: «Царство кухни», «Поговорим о посуде (столовая, чайная), «Подружились нож и вилка» (правила пользования столовыми приборами), «Что такое этикет?», «Ждем гостей на сладкий стол», «Праздничный дизайн стола» (мастер-класс) и др.

К данному циклу бесед составлены: конспекты бесед, праздников, развлечений; подобраны произведения художественной литературы и музыкальные произведения; оформлены альбомы и электронные пособия «Загадки о...», которые включают в себя загадки о фруктах, овощах, грибах, кустарниках, злаках, рыбах, о продуктах питания, о мучных изделиях, о ягодах, об орехах, о напитках, о молочных продуктах, о посуде; имеются наглядные пособия, развивающие игры, методическая литература.



Формирование навыков правильного питания невозможно без взаимодействия с семьей. Главной целью работы с родителями (законными представителями) является привлечение их в процесс работы по формированию здорового питания, проведение разъяснительной и профилактической работы среди них, введение в образовательную деятельность совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей (законных представителей), так и у детей.

Основными формами работы с родителями (законными представителями) являются: анкетирование; организация и проведение собраний и консультаций, «Дня открытых дверей» на тему здорового питания; семинары-практикумы, мастер-классы, беседы, конкурсы «Любимое блюдо нашей семьи», конкурс видеороликов «А мы готовим так», создание книги «Кулинарные рецепты»; участие их в подготовке и проведении тематических праздников и досугов; изготовление наглядного материала и дидактических пособий, наглядная и стендовая информация.

Для оказания методической помощи по вопросам организации правильного питания воспитанников, формирования у них культуры еды и правил поведения за столом, с педагогами проводятся такие мероприятия, как: изучение нормативно-правовых документов по вопросам питания; семинары-практикумы, мастер-классы, деловые игры; консультации, беседы; подготовлены памятки; проводятся конкурсы и т.д.

Формула успешности – комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач: создание единой системы взаимодействия педагогов, воспитанников и их родителей (законных представителей) в области приобщения дошкольников к здоровому питанию; формирование представлений детей о здоровом питании, об основных правилах питания и культуры поведения за столом; создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников; повышение педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здорового питания. А согласование целей, задач и приоритетов позволяет добиваться главной цели практики – формирование у детей дошкольного возраста и их родителей (законных представителей) представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.