**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ, КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ**

**ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Статья размещена воспитателем МБДОУ «Детский сад №38» г.о. Самара Гладковой Галиной Петровной на интернет-сайте МБДОУ № 38 г.о Самара.**

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций неблагоприятных факторов внешней среды.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9% до 67,6%, а имеющих хронические заболевания – с 15,9% до 17,3%, и сегодня приоритетным становится вопрос о правильном питании, так как в обществе создалась ситуации, когда в имеющемся продуктовом изобилии, побеждают продукты быстрого питания (чипсы, крекеры, гамбургеры, сэндвичи), и, самое тревожное, – не все родители понимают, что подобная еда содержит множество химических пищевых добавок, отрицательно влияющих на здоровье человека, тем более, на растущий организм дошкольника.

По мнению ученых (А.А. Баранова, А.К. Кучма, Ю.Ф. Змановский, А.И. Баркан, Л.И. Латохина, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершалова) здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детстве.

А.И. Баркан говорил, что детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию дошкольников. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности.

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой переутомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболевания.

По сведениям медицинского работника у одного из десяти детей в анамнезе есть заболевания желудочно – кишечного тракта. У них плохой аппетит, они едят медленно, не съедают все блюда, предложенные на завтрак, обед или ужин, выбирают что- то одно, мотивируя это тем, что не любят какое-либо блюдо

Мы решили узнать, что предпочитают наши воспитанники. Для детей были приготовлены картинки с изображением различных продуктов питания. Ребенку предлагалось выбрать, продукты для каждодневного меню. В результате бутерброды и булочки фаст фуда занимают первое место, второе место заняли сладости – конфеты, мороженное, сухарики, на третьем месте фрукты. На вопрос «Почему ты сделал такой выбор?» 68% детей ответили, что они вкусные; 32 % не смогли обосновать свой выбор.

По результатам анкетирования родителей мы получили следующие результаты, 55 % родителей отметили отсутствие необходимых знаний и умений как причину, мешающую уделять внимание здоровому питанию детей.Выявив низкий уровень знаний родителей по вопросам организации рационального питания детей, поставили задачу вовлечь семью в воспитательно - образовательный процесс с целью повышения педагогической культуры родителей и укрепления сотрудничества с дошкольным учреждением в вопросах организации питания детей.

Проанализировав полученные результаты, было решено в одной из старших групп ДОУ, провести экспериментальную работу с целью - формирование основ правильного питания у детей, как составной части сохранения здоровья дошкольников.

Определены задачи:

- Формировать начальные представления о рациональном питании, об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня.

- Расширять первичные представления детей о профессиях взрослых, связанных с питанием человека: повара, кулинара, официанта, продавца продовольственных товаров.

- Развивать трудовые навыки детей в процессе занятий кулинарией: уметь планировать свою трудовую деятельность; оценивать результат своей работы;

- Развивать зрительное восприятие детей, обучая использованию получаемой полисенсорной информации в деятельности.

- Развивать творческие способности детей в процессе продуктивной деятельности с использованием различных техник (традиционных и нетрадиционных), экспериментируя и варьируя при выборе средств выразительности;

- Воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей и его результатам; ответственно выполнять обязанности дежурного.

Педагоги группы изучили методическую литературу, информацию сети интернет по данной теме, опыт работы детских садов города по программе Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании».

Работа с дошкольниками проходила через образовательную деятельность; образовательную деятельность в режимных моментах; самостоятельную деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников.В процессе организации воспитательно-образовательного процесса использовались:игровые упражнения, индивидуальные игры и совместные с воспитателем, чтение художественной литературы, беседы, наблюдения, рассматривание, создание педагогических ситуаций, ситуативные разговоры, поручения, экспериментирование, просмотр видеофильмов, продуктивная деятельность, дежурство, организация выставки, праздники. Сотрудничество с семьями было организовано через родительские собрания, консультации, досуги, викторины, конкурсы, выставки.

Педагоги определили три ведущих взаимосвязанных направления в работе с детьми: «Овощи и фрукты, и другие продукты», «Наше меню», «Культура и гигиена приема пищи». По каждому направлению был разработан перспективный план и подобран методический материал.

В направлении «Овощи и фрукты, и другие продукты»с детьми проводилась образовательная деятельность по темам: «Самые полезные продукты», «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты», «Каждому овощу — свое время», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Что вкусно, а что полезно», « Где найти витамины», с цельюформирование у дошкольников представления о продуктах ежедневного рациона, какие из них и чем наиболее полезны для человека, о роли витаминов для здоровья человека, важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. Дидактические игры «Полезно- не полезно», «Фрукты для компота», «Мой день», «Чудесный мешочек» «Четвертый лишний», «Где живут витамины» «Лабиринт»,«Волшебные корзины», «Найди лишнее»помогли детям легко и непринужденно освоить материал, закрепить имеющиеся знания и умения. В сюжетно- ролевых играх «Магазин», «Семья»дошкольники демонстрировали умение выбирать полезные продукты. При составление с детьми мнемотаблиц «Продукты» «Овощи и фрукты», «Витамины» воспитатели учили детей систематизировать полученный материал. Развитие детской инициативы, творчества проходило в процессе экспериментирования на развитие вкусовых ощущений и приготовление дома с родителями соков, кефира, творога. В результате у детей появились представления о полезных продуктах, о роли витаминов.

Задача сформировать представление об основных правилах питания, и важности соблюдения культурно- гигиенических навыков, рассматривалась в направлении «Культура и гигиена приема пищи». Темы разработали с учетом вопросов к детям: «Почему мы моем руки?», «Как правильно есть?», «Как сервировать стол?». В процессе поиска ответов закрепляли культурно – гигиенические навыки, этику и эстетику питания. Эту задачу решали через дидактические игры«Кулинарные заморочки», «Рыбаки и рыбки», «Правила питания», «Что любит микроб», «Чем не стоит делиться», сюжетно – ролевые игры «Больница», «Кафе», «Семейный праздник», познавательные беседы «Возникновении ложки», «Скатерти и салфетки наши помощники», проблемные ситуации и практические действия по сервировке стола во время дежурства– сформировали у дошкольников прочные знания и навыки культуры питания.

Темы образовательной деятельности «Удивительные превращения пирожка», «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет», «Пора ужинать» раскрывали перед дошкольниками роль регулярного питания для здоровья и основные требованияк составлению меню.Во время экскурсий «Кухня детского сада» и бесед с поварами, медицинским работником поднимались вопросы «грамотного» питания, разнообразия меню.В процессе поиска ответов в дидактических играх«Выбери меню», «Угадайка», «Помоги Маше выбрать ужин» воспитанники закрепили навыки рационального питания, а в сюжетно – ролевых играх «Детский сад», «Кафе» научились составлять несложный дневной рацион. В группе организовали рекламную акцию «Полезное блюдо моей семьи» по ходу, которой дети распространяли свой семейный опыт среди сверстников. В процессе создания альбома «Наше меню», в котором представлены блюда детского питания и их индигриенты, дошкольники самостоятельно делали зарисовки. В итоге у детей появились представление о меню и его компонентах, изменилось отношение в поведении детей собственного питания, стали лучше кушать в детском саду и дома.

Для родителей были разработаны консультации: «Организация здорового питания в ДОУ»; «Организация здорового питания в семье»; оформлены в информационную папку: «Полноценное питание вашего ребенка», что помогло сформировать у взрослых понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья. Провели кулинарный практикум среди родителей «Готовим правильно и вкусно», совместно создали альбом «Семейные рецепты», которые расширили их осведомленность в области здорового питания, убедили в практической пользе воспитательной работы проводимой детским садом.

Итоговый праздник «Правильное – питание, великое подспорье для нашего здоровья» оставил яркое впечатление у дошкольников. Дети успешно демонстрировали знания и навыки по основам рационального питания выполняя задания героев знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Айболит, кот Матроскин, Кормилица, Незнайка.

Эксперимент показал, что у детей сформированы основы рационального питания, у 26% детей улучшился аппетит, у 72% сформировалось представление о важности соблюдения режима питания, как одной из необходимых условий правильного питания,94% дошкольника в выборе продуктов смогли его обосновать. Большинство родителей отметили, что проведенная нами работа по формированию основ правильного и здорового питания, оказала влияние на организацию правильного питания в семье.

Таким образом, системная работа через различные виды детской деятельности формируют основы правильного питания у детей, является составной частью сохранения здоровья дошкольников».

Литература.

1. Программа воспитания и обучения в детском саду /Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
2. Дыбина О.В., Ильюшенко Г.А., Никерина Л.М. Ознакомление дошкольников с секретами кухни: Сценарии игр-занятий. М.: Творческий центр, 2003
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с.
4. Зубкова Н.М.. Научные ответы на детские «почему». Опыты и эксперименты для детей от 5 до 9 лет. – СПб.: Речь, М.: Сфера, 2011. – 64 с.
5. Зубкова Н.М.. Тайна кипящей кастрюли. Опыты и эксперименты для детей от 5 до 9 лет. – СПб.: Речь, М.: Сфера, 2010. – 59 с.
6. Приобщение к миру взрослых: Игры-занятия по кулинарии для детей/ Под ред. О.В.Дыбиной. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.