**Опыт работы по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи у детей дошкольного возраста *«Правильное питание – залог здоровья»***

Проблема правильного и здорового питания стоит очень остро. Современный человек все время куда-то спешит, торопится и полноценные домашние обеды и ужины отошли на второй план. Овощи, зелень, фрукты, молочные продукты и рыба используются недостаточно. Люди стали чаще посещать рестораны быстрого питания, где предлагаются блюда с большим количеством жиров и углеводов, перекусывают не фруктами, а чипсами и сухариками, что негативно сказывается на здоровье современного человека

Во все времена любое общество старается все лучшее отдать детям. На сегодняшний день – треть населения Земли – дети, и основной задачей государства является забота о здоровье подрастающего поколения. Здоровые дети – это будущее сильной страны. Статистиками было отмечено, что здоровое поведение всех членов семьи, снижает более чем на 50% риск развитии заболеваний и отклонений в развитии ребенка. Не стоит забывать, что здоровье нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. И особое значение принадлежит раннему и дошкольному возрасту. Медиками отмечено, что число здоровых детей уменьшается, а детей-инвалидов становится все больше. Почти у каждого ребенка в возрасте до одного года регистрируется не менее трех различных заболеваний.

Большое внимание педагоги, психологи, медики и ученые уделяют организации детского питания. Сташевской Н. А., Квитковской В. А, Миниой Н. А., Маталыгиой О. А. были изучены особенности питания детей дошкольного возраста. В работах Алямовской В. Г., Алексеевой А. С., Лещенко М. В., Конь И. Я. рассмотрены вопросы организации рационального и сбалансированного питания дошкольников.

Рациональное питание, которое отвечает всем физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает гармоничное развитие ребенка, повышает адаптационные возможности организма. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности метаболизма взрослого человека. Поэтому организация рационального питания детей является одной из важных задач родителей и сотрудников детского сада.

Анкетирование родителей воспитанников выявило ряд проблем: недостаточное соблюдение норм правильного питания, культуры прием пищи (просмотр телепередач, использование столовых ножей при приеме пищи, дети не всегда соблюдают правила поведения за столом, плохо знают названия блюд, недостаточно владеют столовыми приборами. Это позволило нам сделать вывод о том, что в семейном воспитании проблеме формирования культуры правильного питания уделяется недостаточное внимание.

**Цель нашей работы:** Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового ребенка.

**Задачи:**

1. Сформировать у детей понятие о правильном питании, как одном из важных факторов в сохранении здоровья.

2. Сформировать знания о полезных и вредных продуктах.

3. Познакомить детей с правилами безопасного питания – избегать несвежих и незнакомых продуктов.

4. Познакомить с правилами современного этикета.

5. Сформировать навык соблюдения гигиенических правил при употреблении пищи.

6. Обучить детей культуре питания.

7. Способствовать повышению культуры пищевого поведения в семье.

8. Развивать познавательную деятельность, творческие способности.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем в современных условиях жизни. То есть ребенок должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей. Для решения данной проблемы мы провели анкетирование, консультации, семинары для педагогов ДОУ.

Для реализации поставленных задач нами был составлен перспективный план с учетом возрастных особенностей детей, в котором отображена непосредственно образовательная деятельность, образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность и работа с семьями воспитанников.

Воспитатели разработали презентации *«Витамины на грядке»*, *«Как правильно сервировать стол»*; создали картотеки стихов, пословиц, поговорок, загадок, физминуток и экспериментов.

Педагоги ДОУ обновили наглядный и демонстрационный материал. Подобран дидактический игровой материал, схемы сервировки стола, складывания салфеток, фотоматериалы и картинки по сервировке и украшению стола, оформлению блюд, а также с изображением продуктов здоровой и вредной пищи. Совместно с детьми и семьями воспитанников были созданы дидактические игры *«Ужинаем дома»*, *«Посуда для кухни»*, *«Выбери полезные продукты»*.

Большое внимание уделили обновлению развивающей предметно-пространственной среды. Воспитатели групп в уголках дежурства обновили схемы дежурства, правила сервировки, поведения за столом, форму для дежурства *(фартучки, колпачки, косынки)*. Пополнили уголки современными атрибутами для сервировки стола.

Разработанные методические материалы позволили в доступной для детей форме познакомить с основами рационального питания, как составной части образа жизни, обучить навыкам и принципам правильного питания.

Проводя работу по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи педагогами использовались следующие методы и приемы.

**Методы Задачи Приемы**

***Словесные методы****:*

*Рассказ педагога* - Создавать яркие, точные представления Риторические вопросы; обмен мнениями; беседа до и после рассказа; рассматривание наглядных материалов

*Рассказы детей* - совершенствовать знания, умение передавать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний Вопросы, напоминания, соучастие воспитателя, анализ, оценка

*Беседа* - Уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация: развитие умений участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредоточиваться Рассматривание наглядных материалов, вопросы, моделирование, задания на сравнение, обобщение, пояснение, объяснение, самооценка результатов деятельности, показ, оценка педагога

*Предварительная беседа* - Знакомство с новыми знаниями, оживление знаний, пробуждение интереса к новым знаниям

*Итоговая беседа* - Систематизация знаний, углубление, осознание

*Индуктивная беседа* - Воспроизведение фактов, анализ, установление связей, обобщение

*Дедуктивная беседа* - Соотнесение рассматриваемых явлений с понятием, выделение существенных признаков, понятий

*Чтение художественного произведения* - Расширение, обогащение знаний детей, формирование способности к восприятию, пониманию прочитанного Чтение произведения по книге или наизусть, рассказывание, инсценирование, заучивание наизусть

***Наглядные методы*:**

*Наблюдение* - Формирование основного содержания знаний, развитие наглядно-образной, наглядно-действенной формы мышления, речи Показ способа действий, показ образца, показ предметов, демонстрация картин, иллюстраций, использование ТСО, вопросы, обсуждение

*Распознающее наблюдение* - Формирование знаний, связь наблюдаемого объекта с другими

*Преобразующее наблюдение* - Знания о строении, процессах, их динамике

*Репродуктивное наблюдение* - Изучение состояния организма, устанавливаемое по отдельным признакам

*Распознающее наблюдение* - Формирование первоначальных представлений, обобщение, систематизация знаний, формирование основных умений: наблюдение, понимание задачи, сосредоточение восприятия, использование поисковых, исследовательских действий

*Преобразующее наблюдение* - Сопоставление данного состояния с предыдущим; осуществление процесса сравнения на основе представлений, памяти; умение выделить признак, подтверждающий изменения; формирование элементов диалектического мышления

*Репродуктивное наблюдение -* Совершенствование имеющихся знаний, формирование умений использовать знания, применять их при решении практических и познавательных задач

*Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем* - Уточнение, обогащение представлений, обогащение словаря; формирование наглядных образов, восприятие которых в жизни обеспечить невозможно; обогащение, систематизация словаря, развитие связной речи Вопросы, образец рассказа, задания творческого характера

*Слайды, диафильмы, кинофильмы* - Расширение знаний; развитие речи, формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно, знакомство с явлениями, происходящими длительное время Вопросы, обсуждение, повторный показ, рассказ, объяснение, художественное слово, рисование на темя, близкие к их содержанию

***Практические методы:***

*Упражнения* (подражательно-исполнительские, конструктивные, творческие, речевые*)* - Овладение разными способами умственной деятельности, формирование валеологических и практических навыков, умений, совершенствование и укрепление познавательной активности Многократное повторение умственных и практических действий

*Игровой метод -* Использование, применение имеющихся знаний, их совершенствование, систематизация знаний, развитие, совершенствование познавательных процессов, сосредоточенности, внимания, точности, быстроты припоминания, наглядно-образного мышления Использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами, вопросы, указания, объяснения, показ, воображаемая игровая ситуация

*Элементарные опыты -* Преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств, установление связей между ними, причин изменения, формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления, формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы Вопросы поискового характера, указания, сравнения, рисунки, графики, анализ результатов, вывод решения познавательной задачи

*Моделирование* - Создание моделей, их использование для формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов Вопросы поискового характера, указания, сравнения, рисунки, графики, анализ результатов, вывод решения познавательной задачи.

*Экспериментирование* - Формирование способности видеть многообразие мира в системе взаимосвязей, умение обследовать предмет, формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления, формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы Указания, рисунки, сравнения, таблицы, анализ результатов, решение познавательной задачи

Работа с детьми по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи предполагает различные формы работы: познавательные игры-занятия, экскурсии, игры, досуги, развлечения, викторины. В ходе образовательной деятельности *(экскурсии, занятия, игры)* знакомили с правилами и принципами питания: дети узнали о правилах сервировки, узнали о том, как правильно сидеть за столом и пользоваться столовыми приборами. В свободной деятельности *(во время игр и продуктивной деятельности)* закрепляли навыки и умения, полученные на занятии.

Педагогами были разработаны проекты: *«Витаминная радуга»*, *«Чудесное зернышко»*, *«Здоровое питание»*, *«Витамины в тарелке»*. В результате проектной деятельности все участники образовательного процесса проявили творческую активность, у детей повысился уровень знаний по данной теме, сформированы основы правильного поведения за столом, культуры правильного питания.

Предложенные нами темы занятий: *«Если хочешь быть здоров»*, *«Вкусная каша»*, *«Еда для сильных»*, *«Хлеб – всему голова»*, *«Полезные продукты»*, *«На вкус и цвет товарищей нет»*, *«Красиво и правильно накроем стол»*, *«Правила поведения за столом»*, способствовали решению поставленных задач и затрагивали все стороны и принципы правильного питания. К детям приходили сказочные герои: Айболит, Фиксики, Незнайка, Витаминка и превращали занятие в игру, увлекали детей, которые старались помочь своим любимым героям, через путешествия по разным сказочным странам, где экспериментировали, изучали и мастерили.

На практических занятиях дети учились сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, праздничный ужин, учились пользоваться столовыми приборами, вести беседу за столом.

В рамках непосредственно образовательной деятельности для повышения интереса детей использовались экскурсии на пищеблок, презентации; дети отображали свои знания в художественно-творческой деятельности, на занятиях по развитию речи.

Для формирования навыков правильного и безопасного питания, ознакомления со свойствами продуктов, воспитателями были подобраны познавательные мультфильмы: *«Жила была Царевна»* (серии *«Про еду»*, *«Замарашка»*, *«Откуда берется еда»*, *«Ми-ми-мишки»* (серия *«Несовременная еда»*, *«Пчелка Умняша»* (серия *«Полезные и вредные продукты»*, *«Фиксики»* (серии *«Витамины»*, *«Микробы»*, *«Взбитые сливки»*, *«Консервная банка»*). Работу по просмотру мультфильмов строили по принципу сочетания наглядного материала и беседы. Воспитатель создавал проблемную ситуацию, например, *«Как сделать масло?»* или *«Что будет, если есть много сладостей?»*, далее шел просмотр мультфильма. Следующий этап - беседа, обсуждение, подведение итогов.

Созданные педагогом проблемные ситуации, побуждали детей искать правильный ответ. Для этого использовалась экспериментально-познавательная деятельность по темам: *«Что будет с яблоком, если его разрезать?»*, *«С помощью чего мы различаем разные вкусы?»*, *«Сколько жира в чипсах?»*, *«Как соль влияет на рост растений?»*, *«Фокусы с кока-колой»*, *«Как заварить чай?»*, *«Молоко, молочные и кисломолочные продукты»*. Проведенные эксперименты были захватывающими и интересными, помогли узнать много нового, дети научились проводить эксперименты, проявляя самостоятельность, творческий подход и ответственность.

Досуги *«Путешествие в страну каш»* (в средней группе, *«Страна Витаминов»* (в младшей группе, викторина *«Что? Где? Когда?»* *(в коррекционной группе)* способствовали закреплению знаний о важности правильного питания, соблюдения гигиенических требований, о правилах сервировки.

Знакомство с художественной литературой способствовало обогащению словарного запаса детей, воспитанию культуры поведения за столом, помогло приобщить к народному фольклору, дети научились быть вежливыми, гостеприимными, формировались культурно-гигиенические навыки, знания о русской национальной кухне.

Одной из форм привития культуры питания является дежурство. Работу по формированию умений, необходимых при дежурстве по столовой у детей второй младшей группы начинали со второй половины года. Одев фартуки и колпачки, дети помогали накрывать на стол к обеду: раскладывали ложки, расставляли хлебницы (без хлеба, тарелки, чашки. Воспитатели учили детей последовательности в работе и умению не отвлекаться от дела. Уже в средней группе каждый дежурный полностью накрывал на один стол: раскладывал индивидуальные салфетки, вилки, ложки, хлебницы, салфетницы, чашки и тарелки *(с раздаточного стола)*. Воспитатели учили детей правильно сервировать стол. В старшей группе во время дежурства по столовой дети помогали младшему воспитателю накрывать на столы, закрепляя ранее полученные знания по сервировке столов, соблюдению гигиенических требований. Руководство воспитателя было направлено на предупреждение ошибок и исправление, если они были допущены. Для этого воспитатель просил дежурных вспомнить, что необходимо сделать и в какой последовательности. Если дети затруднялись, то педагог обращал внимание на схемы. По окончании работы, дежурные проверяли правильность сервировки стола, анализировали опущенные ошибки.

Большое внимание уделялось формированию навыков культуры приема пищи. Перед обедом проводились беседы о правильном питании, о полезных продуктах, о культуре поведения за столом, обсуждалось меню. Воспитатели использовали художественное слово, стихи, пословицы и поговорки. Накрывая на столы, делался акцент на разницу в сервировке в зависимости от количества блюд, подаваемых на завтрак, обед, полдник. Во время приема пищи воспитатели следили, чтобы дети соблюдали правила поведения за столом: локти на стол не класть, сидеть прямо, пищу пережевывать тщательно, правильно пользоваться столовыми приборами.

Учитывая, что для детей дошкольного возраста игра является ведущим видом деятельности и наиболее действенным способом познания и взаимодействия с окружающим миром, мы широко использовали данный вид деятельности. Широко использовались дидактические игры: *«Приготовь салат»*, *«Свари компот»*, *«Отгадай по запаху»*, *«Угадай по вкусу»*, которые способствовали знакомству детей с особенностями приготовления блюд, помогали выявить полезность продукта, вызывали интерес к разнообразным вкусам блюд.

Сюжетно-ролевые игры *«Ждем гостей»*, *«Семейный ужин»*, *«День рождения куклы Кати»*, *«Кафе»*, *«Магазин»* помогали отработать полученные навыки сервировки стола, правил поведения, составление дневного рациона. Дети в играх опирались на свой опыт, традиции семей.

Формирование навыков правильного питания невозможно без взаимодействия с семьей. Большое внимание было уделено работе с родителями воспитанников по вопросу организации питания детей. Педагоги информировали родителей с примерным десятидневным меню, принципом его составления, рецептами блюд, вели активную пропаганду здорового питания, соблюдения правил столового этикета.

С родителями проведены консультации, родительские собрания *«Важность правильного питания»*, *«Как накормить малоежку»*, на которые приглашались медицинская сестра и шеф-повар детского сада; круглый стол *«Что мы едим дома»*. В родительских уголках размещалась разнообразная информация о правильном питании: *«Как красиво оформить детские блюда»*, *«Рецепты блюд»*, *«Особенности питания детей»*, стенгазета *«Наш выбор – здоровее питание»*, изготовленная детьми.

Наш детский сад расположен в поселке и достаточно много родителей работает на Бурейской ГЭС. Об организации обедов на производстве рассказывали мамы и папы, работающие на ГЭС. Дети съездили на экскурсию в столовую, где познакомились с блюдами, узнали об особенностях питания рабочего.

Родители привлекались к участию в проектах: дети вместе с родителями дома готовили, фотографировали процесс приготовления, участвовали в выставке рисунков *«Мое любимое блюдо»*, создании фото-коллажа *«Готовим вместе с мамой»*. Дети дома с родителями изготовили альбомы рисунков, рецептов блюд, фотоальбомы, поделки по теме *«Полезные продукты»*.

**Результатом проведенной работы стало:**

1. Сформирована потребность в здоровом питании и здоровом образе жизни.

2. Сформированы знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах.

3. Развито чувство ответственности за свое здоровье.

4. Дети научились выбирать полезные продукты.

5. Усовершенствовались навыки сервировки стола.

6. Развито бережное отношение к народным традициям питания.

7. Повысился уровень компетентности и заинтересованности родителей в вопросах здорового питания в семье.

8. Сформированы основные понятия рационального питания.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности проведенной работы по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи у детей дошкольного возраста.

**Список литературы:**

1. Доскин В. А.Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.

2. Мартынов С. М.Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практ.врача-педиатра: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.

3. Организация детского питания в дошкольныхобразовательных учреждениях: произв. -практ. изд.: в 3 ч. / сост. Т. В. Шипова; под ред. Н. В. Дорогиной. –Ч. 1. – Магнитогорск, 2001. – 400 с.

4. От рождении до школы. основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 368 с.

5. Тарасова Т. А., Власова Л. С.Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная пресса, 2008. – 80 с.