

**МБДОУ № 128 «Детский сад общеразвивающего вида»**

**(2 корпус)**

**«Особенности формирование основ правильного питания с детьми от 2-3 лет»**

**(из опыта работы воспитателя)**

**Составила:**

**Воспитатель**

**Чалина. М. В.**

**Кемерово, 2021**

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.

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.

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.

Подобран дидактический игровой материал, схемы сервировки стола, складывания салфеток.

Работа с детьми по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи предполагает различные формы работы: познавательные игры-занятия, игры, досуги, развлечения. 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.

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.

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.

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.

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. Воспитатель использовал художественное слово, стихи, пословицы и поговорки.

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, вызвали интерес к разнообразным вкусам блюд.

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

С родителями проведены консультации, «Важность правильного питания», «Как накормить малоежку». В родительских уголках размещалась разнообразная информация о правильном питании.

В анкетирование родителей воспитанников первой младшей группы «Питание в ДОУ» приняли участие 15 человек.

По первому вопросу ответили все 100%-что в целом родителей удовлетворяет питание ребенка в детском саду.

По второму вопросу ответили все 82%-что не все родители интересуются информацией о питании.

По третьему вопросу ответили 52 %-что привычка не завтракать, остальные ничего не ответили...

По четвертому вопросу ответили все 100%-что не все родители в целом удовлетворены качеством питания в саду.

По пятому вопросу ответили все 100%- что информация об услугах информации питания имеется.

По шестому вопросу ответили все 100%-что наглядная информацией о питании в приемных имеется.

По седьмому вопросу ответили все 74%-что питанию в саду разнообразна и полезна.

По девятому вопросу ответили все 99%-оценили питание по пятибалльной системе, 1% по 4 балльной системе.

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

Ссылка:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/04>