

Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания.

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, вкусовые пристрастия и привычки закладываются типологические особенности взрослого человека. Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте. В их формировании важнейшую роль играет семья, где родители порой не уделяют достаточного внимания правильному и здоровому питанию ребенка. Яркая реклама продуктов, не имеющих никакой пользы, привлекает ребенка, что приводит к проблемам не только со здоровьем физическим, но и еще более опасным – психическим проблемам. В результате у детей развиваются не приносящие здоровья привычки в питании.

Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемutable условие нашего здоровья и долголетия. На здоровье человека влияют и чистота тела, и одежда и жилище, сон, отдых, прогулки, проветривание помещения, занятия физической культурой, закаливание и психологический комфорт.

Формирование культуры питания осуществляется целенаправленно с детьми в возрасте 4-7 лет по трем основным направлениям:

1. Формирование представлений о роли и значении правильного питания для работы всего организма.
2. Воспитание культуры поведения и правил этикета за столом.
3. Соблюдение гигиенических требований.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека.
2. Воспитывать культуру поведения.
3. Знакомить с правилами этикета, принятые в современном обществе.
4. Воспитывать самостоятельность при соблюдении правила гигиены.
5. Формировать умения детей отражать знания, впечатления в продуктивных видах деятельности.
6. Развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу, коммуникативные навыки.

Приобщение детей к культуре питания, успешной реализации поставленных возможно лишь при активном взаимодействии педагогов и родителей. Поэтому родителям необходимо обращать внимание ежедневно на правильное выполнение культурно-гигиенических навыков (умыться, правильно пользоваться столовыми приборами...). Хорошо если доброй традицией в вашей семье станет совместная сервировка стола на ужин

или при проведении совместного праздника, где дети практически учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями.

Так как игра является ведущим видом детской деятельности то с помощью игры и игровых заданий можно сформировать у дошкольников многие навыки. Например, можно создать игровую ситуацию и научить любимую игрушку «Правилам правильного питания», где отмечаются выполненные за день культурно – гигиенических навыков.

В практике широко используются кулинарные и сенсорные игры: “приготовь овощной или фруктовый салат”, “варим компот”, “угадай по вкусу”. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам. Можно организовать словесные игры в формесоревнований “Кто больше назовет каш”, “Витаминные продукты”, «Традиции русской кухни», “Знатоки овощей и фруктов”, где ребенок не только описывает внешний вид, но и вкусовые качества продукта, игра «Закончи фразу ...(правила поведения за столом)». Вместе с детьми можно согласовать и составить здоровое меню, где малыш будет высказывать пожелания о вкусных и здоровых блюдах, а затем помочь взрослым украсить приготовленные блюда.

Можно провести интересные для детей наблюдения и сравнения: «Можно ли есть суп вилкой? », «Режут ли кашу ножом? », «Какая ложка лучше? », «Можно через сито сеять горох?», «Какой ложкой удобно суп есть?».

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

Произведения для чтения дошкольникам:

- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Ю.Тувим «Овощи», З.Александрова «Картошка»;
- Чтение сказки «Проделки обезьянки Манки»;
- Чтение сказок «Горшок каши», «Каша из топора»;
- Чтение сказки «Винни – Пух в гостях у Пятачка».
- Пословицы и поговорки про еду.

С детьми старшего дошкольного возраста можно организовать творческое рассказывание «Как фрукты и овощи о своей пользе спорили», «Зачем салфетка за столом?», «Вкусные истории о пользе молока».

Особую атмосферу тепла, семейной радости вносят совместные праздники, в том числе и народных. Причем не надо забывать что каждый праздник ценен своими традициями, в том числе и приготовлением соответствующих блюд: «Дорого яичко ко Христову дню», приготовление яблочного пирога на «Яблочный спас» и т.д.