

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития воспитанников №27 «Теремок» поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края

Сообщение на педагогическом совете  
из опыта работы на тему:  
«Особенности формирования основ правильного питания  
в дошкольном возрасте»

Подготовила: воспитатель  
Форова  
Валентина  
Владимировна

2021-2022 уч. год.

В целях преумножения и сохранения здоровья детей наиважнейшей задачей взрослых является формирование у детей определенных знаний в области питания.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций и принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

И задача педагога помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания. Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно. Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Работа по формированию основ правильного питания в ДОУ начинается с первых дней поступления ребенка в детский сад. С раннего возраста малышей учат правильно сидеть за столом, правильно держать ложку. В младших и средних группах закладываются основы культуры и правильного питания. В старших и подготовительных группах идет закрепление полученных знаний и умений.

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является *дежурство*. Дежурным по столовой выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают со второй младшей группы, во второй половине учебного года. Дежурные помогают помощнику воспитателя накрыть столы, за которыми кушают дети. Дошкольники расставляют чашки, кладут салфетки, ложки, ставят хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставила на стол помощник воспитателя, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи.

Большое внимание уделяется формированию **навыков культуры приема пищи**. Перед обедом проводятся беседы о правильном питании, о полезных продуктах, о культуре поведения за столом, обсуждается меню. Воспитатели используют художественное слово, стихи, пословицы и поговорки. Накрывая на столы, делается 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 используются такие 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, составления дневного рациона. Дети в играх опирались на свой опыт, традиции семей.

Формирование навыков правильного питания невозможно без **взаимодействия с семьей**. Большое внимание уделяется работе с родителями воспитанников по вопросу организации питания детей. Информирование родителей о примерном десятидневном меню, активная пропаганда здорового питания, соблюдения правил столового этикета.

С родителями проведены консультации, родительские собрания «Важность правильного питания», «Как накормить малоежку», «Что мы едим дома». В родительских уголках размещается разнообразная информация о правильном питании: «Как красиво оформить детские блюда», «Рецепты блюд», «Особенности питания детей».

В старшей –подготовительной группе для реализации формирования основ правильного питания **использовалась программа «Разговор о правильном питании»**, разработанная, специалистами института воспитательной физиологии. Эта программа помогла познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни, в доступной для детей форме обучить детей навыкам и принципам правильного питания.

В основе правильного питания лежат **5 принципов**. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.

Итак, правильное питание должно быть **регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие**.

**Регулярность** – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный

рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

**Разнообразие** – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда. Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

**Безопасность** – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами. Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к неизвестным продуктам, так как новые неизвестны для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с неизвестными продуктами должно только в присутствии взрослого.

**Удовольствие** – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи реализовывали через специальные познавательные занятия и свободную деятельность. В основной деятельности знакомили с правилами и принципами питания через различные игры. В свободной деятельности – играх, продуктивной деятельности закрепляли навыки и умения, полученные на занятии.

В организации занятий большое внимание уделяется игровым приемам. В гости к детям приходили герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Айболит, кот Матроски, Неболейка, Хворайка, Кормилица, Незнайка.

Эти персонажи обращались к ребятам за помощью или просили научить тому, чего не знают. Обычно занятия старались превратить в увлекательное путешествие или в чудесную мастерскую. Дети становились исследователями, следопытами, поварами, технологами.

На занятиях старались затронуть все стороны и принципы правильного питания.

**Темы занятий и бесед из программы «Разговор о правильном питании»:**

- 1.Если хочешь быть здоровым.
- 2.Из чего варят каши и как сделать каши вкусными.
- 3.Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
- 4.Самые полезные продукты.
- 5.На вкус и цвет товарищей нет.
- 6.Как правильно накрыть на стол.
- 7.Как правильно вести себя за столом.
- 8.Кулинарное путешествие.
- 9.Мой режим питания .