

Кирилова Светлана Владимировна,

старший воспитатель,

МАДОУ ЦРР – детский сад № 152 «Аистенок»,

г. Екатеринбург, Россия

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И КУЛЬТУРНО-НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Цель данной статьи – обобщить и представить опыт по формированию физического и культурно-нравственного здоровья детей дошкольного возраста через вопросы питания.

Ключевые слова: питание, режим, здоровье, нравственность, культурно-гигиенические навыки.

Svetlana V. Kirilova,

senior educator,

MAPEI Child Center Development – Kindergarten № 152 “Aistenok”,

Ekaterinburg, Russia

PRESCHOOL CHILDREN NUTRITION AS A FACTOR OF PHYSICAL, CULTURAL AND MORAL HEALTH

Abstract. The article aims to summarize and present the experience of forming physical, cultural and moral health of preschool age children by means of nutrition issues.

Keywords: nutrition, regime, health, morality, cultural and hygienic habits.

В программе модернизации российского образования задачи оздоровления ребенка-дошкольника, культивирование у него здорового образа жизни и воспитание настоящего Человека являются приоритетными. Физическое и нравственное здоровье человека закладывается в детстве и определяется как возрастными и биологическими особенностями растущего организма, так и влиянием на него окружающей среды.

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям, основой физического, нервно-психического развития, а также уровня развития нравственности и культуры детей.

Основными принципами организации рационального питания детей в

Центре является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

Организация режима питания.

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;
- режим строится с учетом 10,5-часового пребывания детей в Центре, при организации 3-х разового питания;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу;
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей.

Для поддержки хорошего аппетита у детей внимание уделяется внешнему виду, вкусу, запаху готовых блюд, а также сервировке стола; что создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков по самообслуживанию. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, и их нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам

вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда и подавая его красиво оформленным.

Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание. В группе необходимо создать спокойную обстановку, ничто не должно отвлекать внимание детей во время еды.

Сервировка стола, внешний вид блюд, их вкусовые качества должны вызывать положительные эмоции у детей. Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: текстильные салфетки, хлебница, салфетница, по возможности – ваза с цветами.

Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться приборами, салфеткой, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды дети не спешили, не отвлекались, не играли столовыми приборами и не разговаривали. Воспитатель демонстрирует детям правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.

Воспитание нравственного отношения к пище.

Немаловажной задачей является воспитание у детей нравственного, ценностного отношения к пище. Уважительному отношению к продуктам питания нужно учить с детства, малыми крупицами воспитывая у ребенка простые нормы нравственности.

В Центре организуются различные мероприятия, направленные на воспитание у детей ценностного отношения к пище. Наиболее ярким из них является организация тематической «Недели Хлеба», ставшей традиционной для нашего коллектива.

Дети выезжают на экскурсию на хлебозавод, обсуждают увиденное. Педагоги беседуют с детьми о хлебе, о профессиях и труде тех людей, которые сопровождают весь путь хлеба от зернышка до булочки на нашем столе. Дети узнают о процессе рождения хлеба, о разнообразии злаковых культур, об истории хлеба и, конечно, о ценностном отношении к нему. Вместе с детьми читаем рассказы, сказки, притчи о хлебе, учим стихи, разбираем пословицы и

поговорки, разгадываем загадки. Ребята создают проекты на тему «Хлеб». В холле детского сада организуется выставка «Хлеб – всему голова!», на которой представляются детские творческие работы, выполненные в различных техниках. Завершается неделя праздником Хлеба, проходящим всегда ярко и незабываемо для детей. После праздника в группах организуется чаепитие с пирожками, булочками, печеньем, которые пекут сами дети.



Возрастные задачи по формированию навыков культурной еды.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка навыки культурной еды, закреплять их, чтобы они стали привычками. Воспитание навыков культурно-гигиенических навыков в Центре осуществляется в соответствии с возрастными задачами.

Группа раннего возраста.

Закреплять умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем. Приучать детей есть самостоятельно, аккуратно, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой. Формировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить «спасибо».

Вторая младшая группа

Формировать навыки аккуратной еды: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не проливать суп, чай, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Средняя группа

Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой. Учить детей принимать правильное положение за столом и сохранять его.

Старшая группа

Закреплять умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Подготовительная группа

Закреплять навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой

Для решения этих задач необходимы совместные усилия родителей и педагогического персонала.

Организация питания в домашних условиях.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Дома ребенок получает ежедневно ужин, который должен согласовываться с меню детского сада. В домашних условиях ребенок питается в выходные и праздничные дни, во время отпуска родителей, а также в период болезни. К сожалению, не всегда родители правильно организуют питание.

Прежде всего, родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Важно, чтобы родители знали, какие продукты полезны и допустимы в детском возрасте. Очень важно, чтобы пища, готовящаяся в домашних условиях, была безопасной в плане возникновения желудочно-кишечных заболеваний.

Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо знакомить родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к любой полезной для него пище.

В Центре, помимо традиционных форм взаимодействия с родителями, таких как: анкетирование; беседы; встречи с приглашенными специалистами, медицинскими работниками; оформление выставок, памяток (Приложение № 1); консультаций и прочих, накоплен богатый опыт использования наиболее эффективных форм работы с родителями: «Мастер класс от шеф-повара» с дегустацией блюд; организация совместных с родителями тематических вечеров, позволяющих демонстрировать детям культуру поведения за столом; «Поделись рецептом» – обмен опытом по приготовлению различных блюд (Приложение № 2); использование Internet-ресурсов – электронная рассылка; размещение материалов на официальном сайте Центра и прочих.

Таким образом, в данной статье я постаралась показать значимость различных аспектов, связанных с вопросами питания – физиологических, культурно-гигиенических, и нравственных. От правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

В то же время у детей дошкольного возраста активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Уровень культуры или бескультурья человека напрямую зависит от того, насколько и как уделялось внимание вопросам формирования у ребенка навыков культурной еды в дошкольном детстве.

Не менее важным вопросом является воспитание у детей нравственного, ценностного отношения к пище. К сожалению, в образовательных программах дошкольного образования этому вопросу уделяется недостаточно внимания, что, в свою очередь, открывает дальнейшие перспективы нашей деятельности в этом направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15 мая 2013 года № 26.

2. Алексеева А.С., Дружинина Л.В., Ладодо К.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. – М. Просвещение, 1990. – 208 с.

3. Ермолова М.А. Организация и контроль питания в дошкольных образовательных учреждениях. Нормативно-правовая база. – М.: НКЦ, 2013. – 212 с.

4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. Серия: Развитие и воспитание дошкольника. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.