

## Формирование здорового образа жизни в ДОО

УДК: 373.23

*Захарова Н.М.*

и.о. заведующего,

МБДОУ «Детский сад №13» г. Чебоксары,

г. Чебоксары, Российская Федерация

E-mail: 2071981@mail.ru

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы детского сада по формированию у детей дошкольного возраста здоровьесберегающей пищевой привычки и привитию нормы здорового питания в семье с самого начала знакомства со взрослой пищей. Раскрываются особенности проведения мероприятий в процессе реализации муниципального проекта «Здоровые дети – счастливые родители».

**Ключевые слова:** детское питание, здоровое питание, здоровьесберегающая пищевая привычка.

*Natalia M. Zakharova,*

acting head, MBDOU "Kindergarten № 13" Cheboksary,

Cheboksary, Russian Federation

E-mail: 2071981@mail.ru

### FORMATION OF KNOWLEDGE ABOUT PROPER NUTRITION IN PRESCHOOL CHILDREN AS A BASIS FOR THE FORMATION OF HEALTH IN THE YOUNGER GENERATION

**Abstract.** The article presents the experience of a kindergarten on the formation of a health-saving food habit in preschool children and instilling in them the norms of a healthy diet in the family from the very beginning of acquaintance with adult food.

## Формирование здорового образа жизни в ДОО

The features of the events in the process of implementing the municipal project "Healthy children – happy parents" are revealed.

**Keywords:** baby food, healthy food, health-saving eating habit.

В жизни ребенка возрастной период до 7 лет очень важен. В это время происходит постепенное введение новых продуктов, переход на взрослый стол. Этот переход должен быть постепенным и поэтапным, чтобы, с одной стороны, не повредить детскому пищеварению слишком резким введением новой пищи, а с другой – не делать рацион слишком однообразным из боязни кишечных расстройств и аллергических реакций. Именно в этом возрасте детскому организму необходим полноценный набор питательных веществ, так как недостаток скажется на здоровье и развитии ребенка. Выбирая сад для своего малыша, родители не в последнюю очередь интересуются, что и как будет есть их ребенок. Какие нормы кормления детишек существуют в детском саду? Откуда детский сад получает продукты? Эти вопросы очень волнуют родителей. Некоторые особенно тревожные мамы (а ещё чаще бабушки) переживают, что воспитатели не смогут проконтролировать, сколько съедает их малыш. Но дети, как правило, очень любят есть в компании друзей. Искушений вроде чипсов и леденцов в саду нет. Строгий режим дня, по которому строится жизнь в детском саду, - тоже плюс.

Приём пищи играет также важную социальную роль, так как обуславливает объединение и общность собравшихся. Часы приёма пищи – предлог для встречи всех членов семьи, обмена мнениями и впечатлениями, для лучшего взаимопонимания, установления более тесных духовных связей.

Многие расстройства аппетита ребенка в этом возрасте объясняются ошибками, допускаемыми в связи с застольным «церемониалом»:

А) нервное напряжение;

Б) плохое настроение, которое превращает обед в повинность вместо радости;

## Формирование здорового образа жизни в ДОО

В) за общим столом ребенку подается другая еда;

Г) принуждение есть по врачебным «предписаниям» (например, родители не дают ему пить воду за столом);

Д) отсутствие комфорта (слишком низкий или слишком высокий стул, продолжительное пребывание за столом, жесткость родительских «манер» и т.д.);

Е) попытка вести разговор таким образом, чтобы ребенок не слышал или не понимал;

Ж) выговоры по поводу того, что он «некрасиво ест» или «не был умницей в течение дня» и т.д.

Ребенку следует прививать навык умываться перед и после каждого приема пищи, а также полоскать зубы после каждой еды. Это совсем не трудно, если так же поступают и окружающие ребенка взрослые.

Недостатки в организации питания детей наблюдаются как в практике работы образовательных учреждений, так и в домашних условиях. Чтобы дети были здоровыми, необходимо строить питание на научных основах, соблюдая правила рационального сбалансированного питания. Ошибки в организации питания чаще всего обусловлены неосведомленностью персонала многих учреждений и родителей в вопросах состава пищи, рационального использования продуктов и приготовления блюд.

Вопрос питания звучит сложно, но на самом деле он очень прост. Эксперименты доктора Дэвис и др. показали, что организм ребенка сам устанавливает для себя сбалансированную на большом промежутке времени диету при условии, что его не заставляли есть, не прививали ему предубежденности против тех или иных видов пищи и что ему предоставлена возможность выбирать. Родители должны иметь представление о тех сочетаниях различных продуктов, которые обеспечивают полноценное питание, и о том, какими продуктами можно заменить те, что ребенку разонравились.

## **Формирование здорового образа жизни в ДОО**

Во всех дошкольных учреждениях города Чебоксары вопросы питания строго контролируются как внешне (органами управления и надзора), так и изнутри. Внутри контроль осуществляется по 3-х ступенчатой системе. Немаловажную роль играет родительский контроль. Родители знакомятся с меню детского сада с помощью наглядной информации внутри дошкольного учреждения (стенды, памятки, буклеты и т.д.), информации, представленной на сайте детского сада в разделе «Организация питания в ДООУ» и на социальных страницах ДООУ (Инстаграм, фейсбук, Вконтакте), через родительские группы в мессенджерах (ватсап, вайбер).

В нашем детском саду действует десятидневное меню, которое обеспечивает разнообразное и сбалансированное питание. Если молоко, мясо, хлеб и овощи, фрукты, масло и сахар детям дают ежедневно, то яйца, рыбу, сыр и творог – от 1 до 3 раз в неделю. Меню меняется в зависимости от сезона. Так, дефицит витамина С, витаминов группы В, пищевых волокон и пектинов в меню восполняют в зависимости от сезона – то капустой и свеклой, то ржаным хлебом, то яблоками и бананами, апельсинами и лимонами. При приготовлении пищи в настоящее время используется йодированная соль. Если то или иное блюдо по опросу родителей и сотрудников детского сада не приходится по вкусу детям, то его заменяют традиционным.

С целью совершенствования и обновления практики «здорового питания» среди воспитанников и их семей; формирования здоровьесберегающей пищевой привычки и привития нормы здорового питания для детей в семье с самого начала знакомства со взрослой пищей в детском саду реализуется муниципальный проект «Здоровые дети – счастливые родители».

В процессе реализации данного проекта были поставлены задачи по дальнейшему формированию здоровьесберегающей пищевой привычки детей дошкольного возраста в семье и социуме, по расширению возможности и условия развития принципов здорового питания среди семей воспитанников. Также решались такие задачи, как:

## Формирование здорового образа жизни в ДОО

- привить ребенку культуру гигиены здорового питания,
- сохранение физического здоровья,

В проекте участвовали воспитатели, дети, родители (законные представители).

Вид проекта: информационно – исследовательский.

*Ресурсы обеспечения проекта:*

- кадровые: воспитатели.
- информационные: методические разработки, презентации, научная и художественная литература по теме проекта, ресурс интернета.
- материально-технические: наглядные и дидактические пособия, канцелярские товары, музыкальный центр, ноутбук, цифровой фотоаппарат.

*Формы и методы работы:*

- работа с разнообразными источниками информации;
- непосредственно образовательная деятельность;
- продуктивная деятельность;
- игровая деятельность;
- экспериментально – опытническая деятельность;
- выставки, конкурсы;
- презентация, мастер - классы;

В рамках реализации проекта «Здоровые дети – счастливые родители» в течение года в ДОО прошли мероприятия, направленные на расширение знаний детей о правильном питании, основах здорового питания и основополагающих полезных привычках. Работа строилась в различных направлениях.

В совместной деятельности с детьми использовались такие формы работы, как интерактивное занятие, циклы бесед, настольно-печатные, дидактические игры, рассматривание фотоальбомов, онлайн – выставки, чтение художественных произведений, познавательные викторины, музыкально – тематические развлечения и праздники («Масленица», «Пейте, дети, молоко!», «День анана-

## **Формирование здорового образа жизни в ДОО**

са)), просмотр презентаций, изготовление тематических коллажей, исследовательская работа («Чудесная ягода: брусника»).

В работе с педагогами наиболее эффективными оказались такие формы работы, как круглый стол «Правильное питание», составление картотеки игр «Здоровье и питание», флешмоб «Мы за ЗОЖ», семинар – практикум «Игры, которые лечат», конкурс «огород на подоконнике», тренинг «Что я знаю о сохранении здоровья своего ребенка?», оформление альбома «Золотые рецепты Чувашии», онлайн фото-конкурс «Семейные традиции застолья», практикум «Упражнения для правильной осанки».

Среди родителей особой популярностью пользовались мастер – классы в онлайн-формате по изготовлению блюд из серии правильного питания (например, «Фруктовый салат», «чем занять ребенка на кухне?»), дегустация овощных блюд из меню детского сада (овощное рагу, запеканка), игровой тренинг, памятки, презентации и консультации.

Также была проведена онлайн – акция «Читаем с мамой книги о здоровье» и экскурсия на школьный стадион «Забег здоровья».

В целом реализация проекта позволила сделать вывод о большой эффективности использования системы по изучению основ правильного питания детьми в формировании у дошкольников пищевой культуры и здоровьесберегающей пищевой привычки. Выявлена необходимость внедрения современных материально – технических средств и методов при изучении основ правильного детского питания и продолжения работы в данном направлении при более активном взаимодействии с родителями по организации совместных кулинарных и просветительских мероприятий.

### ***Список использованной литературы***

1. Афанасьева О.В. Детское питание от 1 года до 5 лет. – М.: АСТ; СПб: Астрель - СПб; 2010. – 157 с.

## **Формирование здорового образа жизни в ДОО**

2. Питание от А до Я /координатор – Сахарова Е.П. – URL: <http://gcheb-obraz.cap.ru/banneri/organizaciya-pitaniya/1-organizaciya-pitaniya-v-doshkoljnih-obrazovatelj/vistuplenie-zamestitelya-nachaljnika-upravleniya-o> (дата обращения 15.02.2022).

---

### ***Информация об авторе***

**Захарова Наталья Михайловна,**  
и.о. заведующего, МБДОУ «Детский сад  
№13» г. Чебоксары,  
Российская Федерация, 428003,  
г. Чебоксары, ул. Ильбекова, 4А

### ***Information about the author***

Natalia M. Zakharova,  
acting head, MBDOU «Kindergarten № 13»  
Cheboksary,  
Russian Federation 428003, Cheboksary,  
Ipbekova str., 4A