

Консультация для педагогов

"Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни"

Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им. И они будут беречься.
Януш Корчак

Будущее России — это дети, здоровье которых зависит от правильного и здорового питания.



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Также в этот период у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, поэтому это самый благоприятный период для воспитания у детей правильных привычек, знакомить с общими принципами организации здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах. Главным компонентом правильного питания является завтрак.

Завтрак – это первый прием пищи за день, самый важный и основной. За день ребенок тратит много энергии, поэтому ему нужно зарядиться с самого утра, сформировать у детей представление о продукте питания каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака. Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания. Все каши богаты сложными углеводами, которые нормализуют перистальтику кишечника. Сложные углеводы медленно расщепляются в кишечнике, и в результате они долго поддерживают норм уровень сахара и чувство сытости. Если ребенок с утра съест кашу, его мозг будет обеспечен энергией и глюкозой. На формирование представлений о завтраке как обязательном элементе режима дня оказывают влияние педагогические условия воспитания в семье и образовательном учреждении: компетентность педагогов и родителей, их взаимодействие, перерастающее в сотрудничество.

Чтобы дети любили есть на завтрак кашу, нужно, чтобы ее ели и любили родители. Если родители на завтрак пьют только кофе, а ребенка заставляют, есть кашу, то всем понятно, что у ребенка не сформируются правильное пищевое предпочтение.

Для достижения формирования представления о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста необходимо, решить следующие задачи:

➤ **Создание предметно-развивающей среды:**

Дидактические игры: «Вкусная каша», «Почему заболели ребята», «Что сначала, что потом»;

Диски с мультфильмами «Богатырская каша», «Горшочек каши»;

➤ **Пополнение среды настольно-печатными играми, развивающими книгами, иллюстрациями:** «Как вырасти здоровым», «Узнай и назови крупу», «Что перепутал художник», «Кашевар»;

➤ **Исследовательская деятельность:** эксперименты «Как получить кашу?», «Из какой крупы какая каша», «Угадай на вкус»

➤ **Непосредственно-образовательная деятельность;**

➤ **Художественное творчество:** выставки рисунков «Моя любимая каша», «Где каша, там и наши», изобразительная деятельность «Тарелка каши»

➤ **Подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры:** подвижным играм - «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем», «А ну - ка скорее на месте замри»

➤ **Создание картотеки; оформление рецептов здорового питания, создание коллажа, стенгазет:** макетов «Как подготовиться к завтраку», модель завтрака в картинках; алгоритм «В помощь дежурному»

- **Привлечение родителей к совместной деятельности:** рекомендации для домашнего чтения – Анжела Берлова «Каша для Феди», Братья Гримм «Горшок каши», Лоскутные сказки «Сладкая каша»;
- **Кейс – папки** – «Правильный завтрак выходного дня», «Как сделать кашу привлекательной для ребенка».

Дети, у которых сформирована культура питания, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита, что позволит успешно решать задачи их всестороннего развития.



Список используемой литературы

1. Кузина, Е. Г. Формирование основ культуры питания у детей старшего дошкольного возраста в процессе приобщения к здоровому образу жизни / Е. Г. Кузина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 50 (340). — С. 480-483. — URL: <https://moluch.ru/archive/340/76359/>
2. Сотникова М. В. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ // nsportal.ru