

Использование инновационных технологий в процессе формирования у дошкольников основ правильного здорового питания

Шарилова Н. М., учитель-логопед,

Волкова М.Н., воспитатель

МБДОУ №146 «Детский сад комбинированного вида»

г. Кемерово

Аннотация. Данная статья посвящена формированию у дошкольников основ правильного здорового питания, ответственного отношения к своему здоровью. В статье раскрываются формы и методы формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников, а также взаимодействие с их родителями.

Ключевые слова. Правильное здоровое питание, дошкольный возраст, здоровье

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства, это время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков о здоровом питании, об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания.

В нашем детском саду организации питания детей придаётся важное значение. У нас существует «Общество чистых тарелок». Традиционно, прием пищи дети начинают со слов: *«А у нас есть ложки, волшебные немножко. Вот тарелки, в них еда. Все съедаем мы до дна! С аппетитом мы едим, быть здоровыми хотим!»* Дети, которые все съели, получают эмблему «Чистая тарелка». Используя разные методы и приемы, мы добиваемся, чтобы дети съедали предлагаемую пищу, тем самым наполняя

свой организм питательными веществами, восполняя ежедневные затраты энергии.

Практика показывает, что дети дошкольного возраста не могут оценить полезность «здоровой» пищи, их вкусовые предпочтения часто не совпадают с принципами правильного питания. Поэтому формирование компетентности правильного здорового питания актуально в дошкольном возрасте. Основные составляющие формирования компетентности правильного здорового питания дошкольников включают в себя: регулярность, разнообразие, сбалансированность, умеренность и безопасность

При формировании у детей представления о правильном здоровом питании педагоги используют разные методы и формы: занятия, беседы, художественное слово, чтение художественной литературы, сюжетно-ролевые игры («У нас гости», «Детское кафе»), дидактические игры, развлечения. Все мероприятия нацелены на то, чтобы донести до сознания детей, что здоровье зависит от правильного питания. Важно сформировать у детей знания о том, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья, сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам, закрепить навыки санитарно-гигиенических правил. Дети старшего дошкольного возраста принимают активное участие в сервировке стола. Имеют представления о культуре поведения за столом. Все это помогает сформировать у наших детей навыки столового этикета.

Современные тенденции, новые подходы к реализации задач по сохранению и укреплению здоровья детей, подталкивают педагогов к поиску инновационных методов и технологий, к которым относятся информационно-коммуникационные технологии. В работе с детьми по формированию основ правильного здорового питания активно используем мультимедийные презентации (PowerPoint): «Если хочешь быть здоровым?», «Полезные и вредные продукты», «Где живут витаминки?», «Советы доктора Айболита»). Чередование демонстрации красочного

материала и беседы помогают сформировать у детей представления о правильном здоровом питании. Включение в презентацию анимации, звукового и музыкального сопровождения, игр, загадок, веселых картинок привлекает внимание детей и пробуждает интерес к деятельности. При грамотном использовании, ИКТ могут служить инструментом и помощником в воспитательной и образовательной деятельности.

Формирование основ правильного питания у детей проводится в союзе с родителями. Взаимодействие с семьей осуществляется по следующим направлениям: **изучение** (мониторинг удовлетворенности детей и родителей организацией питания, сбор сведений о компетентности родителей в вопросах правильного питания); **информирование** (ежедневное обновление «МЕНЮ дня», где размещена информация о блюдах на текущий день, с указанием объема и калорийности); **просвещение** (родительские собрания, «Круглые столы» - посвященные воспитанию здоровых пищевых привычек); **консультации**, открытые занятия, дни дегустации, конкурс - реклама «Любимое блюдо моей семьи». Педагоги раскрывают «Секреты хорошего аппетита», помогающие родителям правильно и вкусно накормить ребёнка дома. Советуем родителям привлекать детей к совместному приготовлению и украшению блюд. Много внимания уделяется формированию у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка. Решив ввести в семье здоровое питание для детей, родителям следует начать с себя и придерживаться правил правильного питания. Поддержка родителей, осознание ими важности здорового питания – неременное условие эффективности в формировании компетентности правильного питания у дошкольников. Если ребёнок правильно питается, у него формируется здоровое пищевое поведение на всю жизнь, характер питания в детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребёнка и его состояние здоровья не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни.

