

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**А.И. Латыпова, магистрант ПиПД, ЮУрГГПУ,
М.Н. Терещенко, к.п.н., доцент кафедры ПиПД, ЮУрГГПУ,
г. Челябинск, Российская Федерация**

PROPER NUTRITION IS THE KEY TO THE HEALTH OF PRESCHOOLERS

**A.I. Latypova, Master's student of the PiPD, YUrGGPU,
M.N. Tereshchenko, Ph.D., Associate Professor of the Department
of PIPD, YUrGGPU,
Chelyabinsk, Russian Federation**

Реферат

Цель исследования: изучение необходимости рационального употребления пищи и его роли в системе организма дошкольников.

Материал и методы исследования. изучение методической литературы; организацию развивающей предметно-пространственной среды: создание в группе информационного стенда «Как разнообразить питание детей дошкольников»; изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм; организация сотрудничества с родителями, разработка индивидуальных бесед «Правильное питание ребенка» и анкет для родителей.

Результаты исследования. В результате проектной деятельности все участники образовательного процесса проявили творческую активность, у детей повысился уровень знаний по данной теме, формировались основы поведения за столом, культура правильного питания, поспособствовало развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, закрепились правила правильного питания, дети научились различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каши. Родители привлекались к участию в проектах, участвовали в выставке рисунков, изготовлении альбомов, плакатов, принимали участие в вечерах развлечений. Повысился

интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей. Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие. В группе были сформулированы правила правильного питания детей: перед едой, вымой руки с мылом; набирай еду небольшими порциями; во время еды, ногами не стучи; кушай аккуратно, не сори, с едой не играй; сиди прямо; правильно пользуйся столовыми приборами; пользуйся салфеткой; благодари за еду.

Выводы. Систематическая, планомерная, целенаправленная деятельность всего коллектива помогла добиться положительных результатов, повысилась родительская компетентность и заинтересованность в вопросах здорового питания детей. Родители стали больше уделять внимания разнообразию и витаминизации блюд.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, здоровье, правильное питание, меню, организм, иммунная система.

Abstract

Objective: the study of the necessity of rational food consumption and its role in the system of the body of preschoolers

Material and methods. the study of methodological literature; the organization of a developing subject-spatial environment: the creation of an information stand in the group "How to diversify the nutrition of preschool children"; the production and design of didactic, board-printed games and manuals, attributes for plot-role-playing games; the organization of cooperation with parents, the development of individual conversations "Proper nutrition of the child" and questionnaires for parents.

Results. As a result of the project activity, all participants in the educational process showed creative activity, the children's level of knowledge on this topic increased, the basics of table behavior and a culture of proper nutrition were formed. The work on the project contributed to the development of a sustained interest among children in preserving their health, the rules of proper nutrition were fixed, children learned to distinguish between healthy and unhealthy foods, learned a lot about vitamins found in vegetables and fruits, about the benefits of porridge. Parents were involved in projects, participated in

the exhibition of drawings, the production of albums, posters, took part in entertainment evenings. Parents' interest in proper nutrition and healthy lifestyle of children has increased. Proper nutrition should be regular, varied, adequate, safe and enjoyable. The group formulated the rules of proper nutrition of children: before eating, wash your hands with soap; take food in small portions; during

Conclusions. Systematic, systematic, purposeful activity of the whole team helped to achieve positive results, increased parental competence and interest in healthy nutrition of children. Parents began to pay more attention to the variety and fortification of dishes.

Key words: preschool children, health, proper nutrition, menu, body, immune system.

Введение. Здоровье – главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем. Питание детей всегда интересовало ученых, педагогов и психологов, которые уделяли большое внимание этой проблеме [2].

Особенности питания дошкольников изучали В. А. Квитковская, О. А. Маталыгина, Н. Ю. Минина, Н. А. Сташевская и др.

А. С. Алексеева, В. Г. Алямовская, И. Я. Конь, М. В. Лещенко в своих работах рассматривали вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ.

А. С. Алексеева утверждала, что от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

По мнению О. А. Моталыгиной, ребенок 6-7 лет должен и может самостоятельно оценивать свое питание в том случае, если взрослые ему помогут [5].

Важнейшей задачей взрослых является формирование у детей определенных знаний в области питания, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье ребенка [1].

В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания [4].

Педагоги и родители закладывают основу правильного питания детей, которое тесно связано с культурой поведения детей за столом [3].

Цель исследования: изучение необходимости рационального употребления пищи и его роли в системе организма дошкольников.

Материал и методы исследования. Дети 6-7 лет. На основном этапе осуществлялись деятельность в игровых центрах: проводились дидактические игры: «Готовим салат», «Варим компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», «Каши разные нужны», которые способствовали знакомству детей с особенностями приготовления блюд, сюжетно-ролевые игры «Приходите в гости к нам», «Наш семейный ужин», «Магазин вкусных и полезных продуктов»; обучение подвижным, речевым играм; познавательные игры-занятия, экскурсии, досуги, развлечения «В гости к Айболиту»; экспериментальная деятельность; чтение художественной литературы, разучивание игр, стихов; продуктивная деятельность.

Для родителей оформили уголок на тему «Здоровое питание детей».

Педагогами была организована выставка творческих работ детей совместно с родителями «Украшаю любимое блюдо», «Витамины на столе».

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенной работы с педагогами и родителями воспитанников у детей изменилось отношение к некоторым блюдам, которые они раньше не любили. Дети научились выбирать полезные продукты, ответственно относиться к своему здоровью. Информация, предоставленная родителям, помогла им пересмотреть семейное меню, оценить пользу молочных, овощных и фруктовых блюд для детей. Многие родители поняли, что правильно организованное питание обеспечивает детей необходимыми витаминами, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам и инфекциям.

Не секрет, что дети любят жвачки, чупа-чупс, сладкие газированные напитки, что вредно для их здоровья. Беседы с родителями не всегда дают желаемые результаты. Педагогами было проведено анкетирование родителей, которое выявило ряд проблем: недостаточное соблюдение членами семьи норм правильного питания, культуры приема пищи, дети не всегда соблюдают правила поведения за столом, плохо знают названия блюд, недостаточно владеют столовыми приборами. Это позволило сделать вывод о том, что в семейном воспитании формированию культуры правильного питания уделяется недостаточное внимание. И возникла идея проведения проекта «Здоровая еда, в жизни нам всегда нужна». Родители воспитанников поддержали эту идею.

Выводы

Резюмируя вышесказанное, хотелось бы отметить, что роль здорового питания у детей дошкольного возраста крайне важна. От правильного питания во многом зависит состояние здоровья детей и полноценное развитие их организма.

Помимо соблюдения правильного питания детей, следует учитывать возрастные физиологические потребности растущего организма. При недостаточном питании даже у здорового ребенка могут возникнуть проблемы с набором массы тела и остальных последствий.

Литература

1. Колесникова, С. А. Требования к организации питания дошкольников / С. А. Колесникова // Дошкольная педагогика. – 2002. – № 5. – С. 4
2. Галаева, Г. Разговор о правильном питании / Г. Галаева, Ю. Климова // Обруч. – 2002. – № 5. – С. 17.
3. Коняева, Л. Будь здоров, малыш / Л. Коняева // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 11. – С.19.
4. Махонева, М. Воспитание здорового ребенка / М. Махонева // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 6. – С. 12.
5. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста / О. А. Маталыгина. – М., 2009. – 272 с.