

8. Питание спортсменов [Электронный ресурс]; URL: <https://muzoktcrb.ru/blog/pitanie-sportsmenov.html>.

УДК 613.2-053.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. Д. Колокольцева, М. Н. Терещенко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Актуальность изучения данной темы состоит в том, что в нашей стране остро стоит проблема оздоровления детей и, в частности, приобщения к здоровому питанию детей младшего дошкольного возраста. Педагоги дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) знакомят детей с полезными и вредными продуктами питания, фруктами и овощами, с технологическими картами приготовления простейших блюд и т.д. Создание таких условий обеспечивает приобщение детей к здоровому образу жизни, в том числе и правильному питанию. Однако в семье для дошкольников уделяют мало внимания этим условиям, вследствие чего, дети питаются неправильно. Родители зачастую не имеют достаточных знаний о том, как приобщить ребёнка к здоровому питанию, в результате чего у детей слабо выражен интерес и привычка к правильному питанию.

Данная тема освещена в работах учёных и философов от Авиценны до наших дней.

В ходе анализа отечественной и зарубежной литературы мы определили следующие ключевые понятия исследования:

Ценность – способность вещи или непосредственно удовлетворять какую-нибудь потребность, или доставить средство такого удовлетворения, по мнению датского философа начала XX века Г. Гёфтинга [4].

Здоровый образ жизни – определённый способ организации экономической, политической, социальной и духовной сфер жизни человека, позволяющий в той или иной мере реализовать свои уникальные способности.

Здоровое питание – это правильное организованное поступление питательных веществ в организм человека, с которыми человек получает энергию и необходимые жизненно важные элементы в нужном соотношении и количестве.

Питание – это поглощение веществ и энергии, необходимых для поддержания жизни и здоровья живого организма.

Взаимодействие ДОО и семьи – это взаимосвязь педагогов и родителей в процессе их совместной деятельности и общения.

Младший дошкольный возраст – это период от 3 до 4 лет жизни ребёнка.

Возрастные особенности формирования привычек здорового питания у детей младшего дошкольного возраста отражаются в трёх компонентах:

1. Эмоциональный, который выражается в эмоциональных реакциях личности.

2. Познавательный, который предполагает осознание и понимание фактов действительности, оценивание их.

3. Поведенческий, который выражается в выборе определённых стратегий и тактик поведения личности по отношению к объектам среды, людям и самому себе.

Эмоциональный компонент отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни характеризуется тем, что ребенок проявляет интерес к правилам саногенного (оздоравливающего) и безопасного поведения. Дети с радостью демонстрируют простейшие умения и навыки гигиенической двигательной культуры, положительно настроены на выполнение элементарных процессов самообслуживания. Они испытывают удовольствие от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить элементарные действия, напоминающие о здоровом образе жизни.

Познавательный компонент отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни определяется тем, что ребенок знает процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения.

Поведенческий компонент отношения характеризуется тем, что ребенок способен правильно осуществлять процесс умывания, мытья рук при небольшой помощи взрослого, способен элементарно оказать помощь в организации процесса питания, переносить в игру правила здорового образа жизни и безопасного поведения при участии взрослого [1].

Психологические особенности детей младшего дошкольного возраста отличаются тем, что у ребенка к трем годам развиваются психика, интеллект и двигательные навыки. У ребенка как субъекта проявляются следующие качества: интерес к миру и культуре; предпочтительное отношение к природным объектам и разным видам деятельности; самостоятельность и желание заниматься той или иной деятельностью; инициативность в выборе и реализации деятельности; творчество в разъяснении смысла объектов культуры и создании результата деятельности [2].

Начиная с трех лет, у ребенка общими усилиями родителей и дошкольной организации необходимо развивать навыки следования правилам личной гигиены и культуры питания, создавая понимание этих правил на уровне развития условных рефлексов, как обязательных к следованию [3].

Цель исследования: разработать и внедрить комплекс дидактических игр, способствующий повышению интереса у детей младшего дошкольного возраста к правильному питанию в ДОО, а также организовать сотрудничество с семьей.

В ходе исследования нами были выделены следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогические исследования и педагогический опыт по развитию интереса у детей младшего дошкольного возраста к правильному питанию.

2. Дать характеристику основных понятий по формированию здорового образа жизни у детей в образовательном процессе.

3. Описать особенности и педагогические условия по формированию привычек здорового питания у детей младшего дошкольного возраста.

4. Подобрать диагностический инструментальный и осуществить диагностику по развитию интереса у детей

младшего дошкольного возраста к правильному питанию в ДОО.

5. Составить план мероприятия по реализации педагогических условий.

Материал и методы исследования. В ходе исследования мы использовали две группы методов:

Теоретические методы: анализ, синтез и обобщение.

Эмпирические методы: беседа, наблюдение, методы обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. На диагностическом этапе исследования мы изучали следующие критерии: развивающую предметно-пространственную среду (далее – РППС) дошкольной образовательной организации, показателями которого являются наличие в групповой ячейке наглядно-дидактических пособий, наборов карточек, пособий, лото, дидактических игр, картотек, книг для педагогов и детей, технологических карт для детей, которые содержат информацию о полезных и вредных продуктах питания, об овощах и фруктах, теле человека, правильном питании, а также содержат физкультминутки и пальчиковые игры, технологические карты приготовления простейших блюд и т.д.

Следующим критерием выступает образовательный процесс, показателями которого являются передача знаний детям о здоровом образе жизни, использование дидактических игр и пособий, направленных на приобщение детей к здоровому образу жизни и правильному питанию, потребность в дидактических играх, актуализация проблемы правильного питания в повседневной жизни детей, привлечение родителей к проблеме правильного питания дошкольников.

Еще одним критерием выступает заинтересованность детей в правильном питании, показателями которого являются питание детей в детском саду, питание детей в семье и их отношение к здоровой и вредной пище.

Для исследования данных критериев мы составили оценочные листы и провели диагностику. В ходе проведенной диагностики мы получили следующие результаты: анализ эффективного РППС дошкольной образовательной организации равен 80%, что является высоким уровнем. Высокий уровень

предполагает наличие наглядных материалов, дидактических игр, карточек, технологических карт и т.д. в большом количестве, а также отмечается, что среда интересная, мобильная, многофункциональная, разнообразная.

Для изучения образовательного процесса мы провели беседу с педагогом: анализ эффективности этой беседы равен 80%, что является высоким уровнем. Высокий уровень также предполагает целенаправленную, систематическую работу с детьми по приобщению детей к правильному питанию, передачу знаний о полезных и вредных продуктах питания, внедрение в повседневную жизнь правил и принципов здорового питания.

Для изучения заинтересованности детей в правильном питании мы провели с ними беседу и наблюдали за самостоятельной деятельностью в группе детского сада: анализ эффективности беседы и наблюдения равен 70%, что является средним уровнем. Это предполагает, что дети знают какая пища здоровая, а какая вредная и почему, правильно питаются в детском саду, но дома употребляют вредную пищу.

Выводы. Для повышения заинтересованности детей в правильном питании целесообразно внедрить комплекс дидактических игр, целью которых является расширение представления детей о здоровой и вредной еде, о продуктах питания, о блюдах, которые можно приготовить из этих продуктов, о посуде, бытовой технике для кухни, правилах здорового образа жизни и здорового питания. Следует также внедрить комплекс мероприятий для работы с родителями по теме здорового образа жизни и здорового питания, так как у родителей недостаточно знаний о том, как приобщить ребёнка к здоровому питанию, в результате чего у детей слабо выражен интерес и привычка к правильному питанию.

Литература

1. Дергунская, В. А. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей младшего дошкольного возраста / В. А. Дергунская, М. Г. Коршунова // Детский сад: теория и практика. – 2011. – № 10. – С. 6–11.
2. Иванова, И. Ю. Развитие самостоятельности детей на разных этапах дошкольного детства : монография / И. Ю. Иванова, И. Н. Евтушенко, М. Н. Терещенко ; Южно-

Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 183 с.

3. Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания» (вместе с «Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста») – Дата обращения 28.04.2023.

4. Шохин, В. К. Философия ценностей и ранняя аксиологическая мысль : монография / В. К. Шохин. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – 457 с.

УДК 612.015.6:577.161.2]:613.99

КРИТЕРИИ D-ВИТАМИННОГО СТАТУСА У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

О. А. Комлач

*Научный руководитель: Е. В. Синкевич, старший преподаватель кафедры общей гигиены и экологии
Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь*

Введение. Витамин D выступает показателем здоровья и качества жизни в целом. Данный витамин является стероидным гормоном, необходимым для обеспечения широкого спектра физиологических процессов организма, включающих регуляцию клеточного роста (клеточной пролиферации), дифференцировки клеток и модуляции ряда метаболических реакций. В проведенных исследованиях доказано, что дефицит витамина D ассоциирован с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета двух типов, нарушениями функций репродуктивной системы, онкологических заболеваний, туберкулеза, бронхиальной астмы [1].

Стоит отметить уникальные особенности витамина D: недостаток или дефицит данного витамина может влиять на развитие депрессивных состояний и развитие осложнений при COVID-19. Витамин D участвует в мозговых процессах, включая регуляцию нейротрофических факторов, нейропластичность и