**Формирование основ культуры здорового питания у детей 4-5 лет**

**Титова Анастасия Ивановна**

**воспитатель МБДОУ № 33 города Ростова-на-Дону**

**Актуальность:**

Проблема воспитания культуры питания очень актуальна в современных условиях. В настоящее время подрастающее поколение отличается слабым здоровьем: каждый третий ребёнок страдает каким-либо хроническим заболеванием. Лидирующее место в ряду патологий в течение 10-15 лет занимают болезни пищеварения (53 %).

К этому во многом приводит неправильное питание, которому способствуют: обилие в магазинах «нездоровых продуктов», предпочтение полезным продуктам чипсов, сникерсов, фаст-фуда и продуктов быстрого приготовления, неконтролируемый поток рекламы, низкая информированность родителей в этом вопросе.

Питание оказывает огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребёнка, а также на состояние его нервной системы. Поэтому вопросу питания необходимо уделять повышенное внимание.

Проведённые беседы с детьми показали, что дошкольники имеют поверхностные знания о полезности продуктов питания и предпочитают чипсы, сладости. Некоторые воспитанники с нежеланием кушают каши, салаты, овощные гарниры. Проведённое анкетирование родителей также показало, что не все родители придерживаются правильного питания. 60% родителей утверждают, что их дети ужинают за час до сна, 33,3% опрошенных отмечают, что ежедневно употребляют в пищу один вид свежих овощей и фруктов, 53,3% - два вида, 33,3% опрошенных родителей используют в питании жирную и жареную пищу, что также может негативно сказываться на здоровье обучающихся. Относительно высокий процент частого употребления в пищу: сладостей – 60%, пироги, печенье – 86,7%.

Таким образом, по полученным результатам, мы сделали вывод, что есть необходимость проводить работу по формированию представлений о полезности продуктов питания, а также вести активную разъяснительную работу с родителями воспитанников. С этой целью, мы прошли обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания для дошкольников» с получением сертификата и реализовали в группе дошкольного возраста 4-5 лет познавательный проект «Азбука здорового питания». В ходе реализации проекта нами были разработаны и изготовлены дидактические игры и пособия, которые мы и представляем вашему вниманию.

**Проблема:**

Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отсутствие методических пособий и материалов направленных на формирование основ культуры питания у детей дошкольного возраста.

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся основ культуры здорового питания, посредством дидактических игр и пособий.

**Задачи:**

* Разработать дидактические игры и пособия, направленные на формирование основ культуры здорового питания у дошкольников.
* Познакомить детей с понятиями «продукты питания», «правильное (здоровое) питание», «витамины».
* Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи между питанием и здоровьем человека.
* Сформировать знания о том, какие продукты питания являются полезными для здоровья, а какие нужно относить к категории "вредных".
* Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
* Развивать познавательные интересы, сообразительность, наблюдательность, любознательность дошкольников, творческие способности.
* Развивать речевую активность, память, внимание, мышление.
* Воспитывать ценностное отношение к продуктам питания, как к результату труда людей многих профессий.

**Целевая аудитория:** дети дошкольного возраста 4-5 лет.

**Потенциальные пользователи:**использование данных игр и пособий является эффективным средством в решении педагогических задач. Практическая значимость данного пособия очевидна и заслуживает внимания педагогов и родителей.



**Прогнозируемые результаты:**

1. Развивающая предметно-пространственная среда группы пополнится дидактическими играми и пособиями, направленными на формирование основ культуры здорового питания у дошкольников.
2. Произойдет осознание детьми понятий «здоровый образ жизни», «здоровое питание».
3. Дети приобретут определенный объем знаний (в соответствии с возрастом) о правильном питании, полезных продуктах, их ценности для организма.
4. Расширится кругозор детей, повысится речевая активность, обогатиться словарный запас по теме.

**Основная часть**

**Дидактическая игра «Найди тень»**

**Дидактические задачи:**

* Учить детей классифицировать продукты питания: овощи, фрукты, молочные продукты, зерновые продукты.
* Упражнять в умении находить заданные силуэты путем зрительного восприятия и наложения.
* Развивать внимание, логическое мышление, память, наблюдательность и усидчивость.
* Развивать мелкую моторику рук.

**Предварительная работа:**

Рассматривание картинок с изображением продуктов питания, беседа на тему «Группы продуктов питания».

**Игровая задача:**

Правильно соотнести продукты питания с их тенью.

**Материал:**

Карточки-поля с изображением теневых силуэтов продуктов питания, предметные карточки с изображением продуктов на липучках.

**Игровые действия:**

В игру могут играть два - четыре человека. Ведущий раздает детям карточки-поля с заданными силуэтами, предлагает рассмотреть их. Затем показывает одну из карточек с цветным изображением продукта питания, дети называют его и находят на своей карточке-поле нужный силуэт. Если ребёнок правильно нашёл тень, то он получает цветное изображение.

Вариант 2

На столе раскладываются все карточки изображениями вверх. Ребёнку предлагается найти тень продукта и прикрепить цветные изображения. С детьми проводиться беседа по вопросам: Как называется тот или иной продукт? Чем он полезен? Как можно назвать все продукты, изображенные на одной карточке?

**Методика проведения игры:**

Воспитатель определяет место для игры в ходе образовательной (совместной, индивидуальной) деятельности, подготавливает игровое оборудование, объясняет правила игры. После проведения игры подводится итог. В ходе анализа наблюдений за детьми во время игры воспитатель делает выводы о необходимости индивидуальной работы с ними по совершенствованию тех или иных навыков.

**Дидактическая игра «Азбука питания»**

**Дидактические задачи:**

* Познакомить детей с происхождением продуктов питания, их пользой.
* Создать условия для активизации словаря ребенка по данной теме.
* Развивать зрительное внимание, способность анализировать.
* Развивать мелкую моторику рук.

**Предварительная работа:**Рассматривание картинок с изображением продуктов питания, беседа на тему «Откуда еда на стол пришла?».

**Игровая задача:**

Правильно распределить предметные карточки на карточках-полях (сад, огород, поле, пища животного происхождения (яйцо, молоко, сыр, творог), в соответствии с заданием откуда пища пришла на стол.

**Материал:**

Карточки с изображением продуктов питания, карточки-поля с липучками (сад, огород, поле, пища животного происхождения (яйцо, молоко, сыр, творог и др.).

**Игровые действия:**

В игру могут играть два и более человек. Педагог предлагает детям игровой материал. Игроки распределяют предметные карточки на карточках-полях, в соответствии с заданием.

**Методика проведения игры:**

Воспитатель определяет место для игры в ходе образовательной (совместной, индивидуальной) деятельности, подготавливает игровой материал, объясняет ход игры. После проведения игры подводится итог. В ходе анализа наблюдений за детьми во время игры воспитатель делает выводы о необходимости индивидуальной работы с ними по совершенствованию тех или иных навыков.

**Дидактическая игра «Поварята (что лишнее?)»**

**Дидактические задачи:**

* Продолжить знакомить детей с компонентами, входящими в состав некоторых блюд и напитков.
* Закрепить умение находить лишний продукт, объяснить свой выбор.
* Развивать словесно - логическое мышление, зрительное восприятие, мелкую моторику.
* Воспитывать внимательность.

**Предварительная работа:**

Знакомство с профессией повара, беседа о составе некоторых блюд и напитков.

**Игровая задача:** Определить, какой продукт лишний и не используется при приготовлении того или иного блюда (напитка), отметить его прищепкой.

**Материал:** Карточки-поля и карточки-гармошки с изображением готовых блюд, напитков (суп, салат, компот и др.) и продуктами, входящими в их состав + 1 лишний, магнитная доска, фишки-магниты, прищепки.

**Игровые действия:**

В игру могут играть один – несколько детей. Воспитатель предлагает детям помочь маленькому Поваренку, найти ошибки, допущенные при составлении рецептов блюд и напитков. Дети должны внимательно рассмотреть картинки на карточке-поле и определить, какой продукт лишний и не используется при приготовлении того или иного блюда или напитка, отметить его фишкой, объяснить свой выбор. При игре с карточками-гармошками, лишний продукт необходимо отметить прищепкой. Выбор детей должен быть обоснован.

**Методика проведения игры:**

Воспитатель определяет место для игры в ходе образовательной (совместной, индивидуальной), деятельности, подготавливает игровой материал, объясняет ход игры. После проведения игры подводится итог. В ходе анализа наблюдений за детьми во время игры, воспитатель делает выводы о необходимости индивидуальной работы с воспитанниками по совершенствованию тех или иных навыков.

**Дидактическое пособие «Книга-флипп «Расскажи о продуктах питания»**

**Цель:**Систематизация и обобщение знаний о продуктах питания.

**Дидактические задачи:**

* Закрепить знание о продуктах питания (название, к какой группе продуктов относится, место производства, вкус, блюда, которые можно приготовить).
* Продолжать учить детей составлять рассказ, опираясь на опорные картинки.
* Упражнять умение преобразовывать абстрактные символы в образы.
* Расширять и обогащать активный словарный запас по теме.
* Развивать ассоциативное воображение и мышление, память, повысить внимательность.
* Воспитывать культуру поведения, умение работать в коллективе, слушать, не перебивая, других детей.

**Предварительная работа:**

Знакомство с профессией повара, беседа о продуктах питания.

**Материал:**

Книга-флипп, силуэтные изображения продуктов питания на липучках.

**Методика использования пособия:**

Педагог демонстрирует пособие и предлагает познакомится с Весёлым поварёнком, который хочет поговорить о продуктах питания. Затем воспитатель размещает на левой стороне книги какой-либо продукт (сыр, яблоко, хлеб и др.) и поочередно переворачивая страницы с правой стороны книги, просит рассказать о нём. После составления рассказа, продукт меняется. В конце работы с пособием педагог подводит итог: что нового узнали, чей рассказ был самым интересным.

**Дидактическое пособие «Кубик Почемучка»**

**Цель:**Обобщение знаний детей о здоровом образе жизни, правилах здорового питания.

**Дидактические задачи:**

* Закрепить знания детей о полезных продуктах питания и их значении для человека.
* Продолжить знакомство с основными правилами рационального здорового питания.
* Расширить и закрепить знания о гигиене питания.
* Продолжить обучать диалогической форме общения.
* Упражнять в умении устанавливать причинно-следственные связи, обращаться к своему опыту.
* Развивать мышление, память, связную речь, воображение.
* Воспитывать культуру питания, желание заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа:**

Беседа о здоровом питании, дидактические игры по теме.

**Материал:** Мягконабивной кубик 20\*20, сюжетные картинки с вопросами на липучках.

**Методика использования пособия:**Дети сидят на ковре в кругу. Педагог формулирует тему, которая будет обсуждаться на занятии, демонстрирует пособие, и предлагает с ним поиграть. Необходимо бросить кубик, на гранях которого обозначены вопросы по питанию. На первом этапе педагог бросает фигуру сам, а ребенок отвечает на вопрос, который выпал на грани.Когда дети усвоили правила игры, то кубик бросают все дети по очереди.Если при бросании кубика часто выпадает одна и та же грань, то вводится правило: кубик можно перебросить или найти грань, которая еще не выпадала.Если ответ даётся неполный, то другие дети могут его дополнить и исправить.В конце игры педагог подводит итог: что нового узнали, чей ответ был самым интересным, что бы еще хотели узнать по данной теме.Ответ на каждый вопрос кубика помогает педагогу не только выявить уровень познавательной активности воспитанников, но и прояснить аспекты темы, которые вызывают затруднения у детей.

**Дидактическая игра «Наши друзья – фруктовые человечки»**

**Дидактические задачи:**

* Обобщить знания детей о знакомых фруктах и ягодах (яблоко, груша, слива, малина, клубника, смородина и т.д.).
* Учить составлять портрет из отдельных частей, используя фрукты и ягоды, по возможности точно, передавая форму и пропорциональное соотношение частей лица.
* Развивать речевую активность, мышление детей.
* Развивать эмоциональную сферу детей, воображение, умение фантазировать.
* Воспитывать умение работать в паре.

**Предварительная работа:**

Д/и «Составь портрет».

**Игровая задача:**

Составить портрет «фруктового человечка» из изображений фруктов и ягод.

**Материал:**

Листы бумаги А4 с изображением лиц мальчиков и девочек, изображения фруктов и ягод разного размера и цвета, фломастеры.

**Игровые действия:**

В игре принимают участие один или несколько человек. Педагог показывает детям картинки с изображением фруктов и ягод, предлагает рассмотреть их, назвать, составить из них необычный портрет. Перед составлением портрета проводится беседа по вопросам: что есть у человека на лице, голове? Какой формы могут быть глаза, нос, рот? Дети выбирают материал для составления портрета (понравившиеся изображение лица, разнообразные фрукты, ягоды разного размера) и приступают к выполнению задания. Играя в паре, дети могут находить «ошибки» напарника, например, чего не хватает в портрете (отсутствует нос, рот), что в портрете лишнее, угадать какое настроение у портрета, или же составлять смешные портреты. Если игра проводится в виде аппликации, можно предложить детям дополнить портрет деталями (дорисовать брови, ресницы, заколки, серьги, очки и др.)

**Методика проведения игры:**

Воспитатель определяет место для игры в ходе образовательной (совместной, индивидуальной), деятельности, подготавливает игровой материал, объясняет ход игры. После проведения игры подводится итог. В ходе анализа наблюдений за детьми во время игры, воспитатель делает выводы о необходимости индивидуальной работы с воспитанниками по совершенствованию тех или иных навыков.

Насыщенная разнообразными играми развивающая предметно-пространственная среда в группе дала возможность, эффективно использовать игровые технологии по расширению кругозора детей в вопросах питания. В результате работы с дидактическими материалами у детей быстрее происходит развитие таких качеств, как внимание, память, мышление, наблюдательность, творческое воображение. У дошкольников повысился интерес к теме, обогатился словарный запас. Дети стали проявлять познавательную активность: появилось желание еще больше узнавать о продуктах питания, их пользе. Изготовленные методические пособия сделали работу по формированию основ культуры здорового питания у дошкольников более увлекательной, дети с большим желанием и заинтересованностью относятся к каждой поставленной задаче, с удовольствием используют игры в самостоятельной деятельности. Проведенная диагностика в ноябре 2023 года и феврале 2024 года показала повышение уровня сформированности навыков у детей группы. Это наглядно показывает приведенная ниже гистограмма.

**Диагностика результативности работы по формированию основ культуры здорового питания у дошкольников 4-5 лет**

**Рекомендации:**Предлагаемые дидактические материалы, направленные на формирование основ культуры здорового питания, мы рекомендовали бы к применению всем, кому небезразлично, здоровье детей, ведь правильное питание – залог здоровья.

Для получения качественного результата не нужно жалеть времени на изготовление дидактических игр по данному направлению. А при использовании каждого пособия важно соблюдать принципы постепенного усложнения, последовательности, индивидуального подхода, учета возрастных особенностей.

**Выводы:**Таким образом, благодаря систематической и целенаправленной работе по формированию основ культуры питания посредством использования дидактических игр и пособий были созданы условия для расширения представлений детей о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Дети стали более осознанно делать свой выбор в отношении тех или иных продуктов, бережно относиться к ним, как к результату труда людей разных профессий. У воспитанников расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и «вредных» продуктах. Игры и упражнения, описанные выше поддерживают интерес к развитию познавательной активности, а также воспитывают культуру поведения за столом и соблюдение правил гигиены.

Применение дидактических материалов на практике, показало, что их возможно использовать в любой деятельности с детьми 4-5 лет (образовательной, совместной, индивидуальной, самостоятельной, игровой).

Играя, малыш не только получает знания, но и формирует умение правильно их использовать, всесторонне развивается, проявляет самостоятельность, активность.

**Список использованной литературы:**

1. Ребенок за столом: метод, пособие по формированию культурно-гигиенических навыков / В. Г. Алямовская. - М.: Сфера, 2006. - 64 с.

2. Гигиена и здоровый образ жизни / Л. И. Дурейко, Т. В. Трафимова, Н. Э. Романенко [и др.]; под ред. Л. Ф. Кузнецовой. – Минск.: Тонпик, 2003. - 164 с. -

3. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в ДОУ/ Н.А. Таргонская. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144с.