**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение компенсирующего вида детский сад №38 Невского района**

 **Санкт-Петербурга**

 **«Здоровое питание как фактор формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни»**

**Воспитатель: О.Б. Маслова**

Санкт-Петербург

2017г.

Самая большая ценность, которую человек получает от природы, - это здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому всё здорово». Здоровье отдельного человека и нации в целом является одним из показателей культуры общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, ‒ лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

В дошкольном детстве, вовлекая ребёнка в образовательный процесс, следует воспитывать у него ценностные представления о здоровье, потребность в его укреплении и сохранении. Дети в этом возрасте восприимчивы и послушны, поэтому у нас есть уникальная возможность для выработки у них установки на здоровый образ жизни, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром. Если педагоги и родители  будут взаимодействовать, то мы сохраним молодое поколение здоровыми.

     Одним из важнейших факторов внешней среды, которое  оказывает огромное влияние на здоровье ребёнка,  его физическое и умственное развитие, на состояние его нервной системы – является питание.

     Для того, чтобы выбрать пищу, отвечающую потребностям растущего организма ребенка, надо соблюдать режим питания, хорошо знать необходимое для его развития количество пищи, её состав, правильную кулинарную обработку и организацию обстановки во время питания. Пища ребенка должна содержать в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм, а именно: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

     Для нормального пищеварения большое значение имеет установление определенного режима питания. Кормление в одни и те же часы регулирует работу органов пищеварения, в желудке к установившемуся для питания времени начинается выделения сока,  переваривающего пищу; а  у ребенка появляется аппетит. Питание дети получают в часы, установленные режимом.

     Большое значение мы придаем созданию соответствующей обстановки во время питания детей. Процесс еды мы организуем так, чтобы у детей возникло положительное отношение к пище. Во время еды педагоги  и младший воспитатель спокойны, несуетливы, всегда поддерживают хорошее  настроение у детей, как перед приемом пищи, так и во время её. Педагог дает хорошую оценку подаваемого блюда, выражая это в различных словах. Например: «Какие вкусные котлеты!»,  «Как красиво приготовлен салат!», «Как приятно пахнет суп!» и  т.д.

     Воспитателям необходимо заранее создавать у детей положительное отношение к еде. Особое внимание уделять воспитанию культурно-гигиенических навыков и  аппетиту ребенка. При наличии аппетита дети едят с удовольствием,  и пища при этом усваивается лучше.

     Сервировка стола, внешний вид подаваемого  блюда, запах пищи вызывает аппетит у детей. Мы стремимся к тому, чтобы сервировка отвечала возрастным особенностям детей и по возможности была красивой. Перед каждым приемом пищи стол полностью сервируем согласно меню. Так, в средней группе, например, к обеду ставим глубокие тарелки, а с правой стороны кладем вилки, ложки, вогнутыми сторонами кверху, на середину стола ставим небольшие хлебницы и бумажные салфетки в маленьких вазочках. Мелкие тарелки для второго блюда и посуду для третьего блюда  ставят на раздаточный  стол. Дети садятся есть на накрытый стол, то есть когда по тарелкам уже разлита или разложена та или иная пища.

  Это не только приучает детей к порядку, воспитывает у них соответствующие навыки, но и влияет на настроение  детей, на их аппетит.  Большое внимание мы уделяем тем детям, у которых проявляется отрицательное отношение к тому или иному блюду.  Их мы постепенно приучаем, есть все.  В опыте работы мы убедились, что торопливость не дает возможности ребенку хорошо прожевать пищу, это может утомлять и раздражать его, отчего отрицательное отношение к пище только усилится.

     Особое внимание мы уделяем воспитанию культурно-гигиенических навыков. Детей приучаем садиться за стол с чисто вымытыми руками, сидеть за столом прямо, не шалить, съедать свою порцию, хорошо прожевывать пищу, есть не торопясь, не брызгая, бесшумно. Учим правильно пользоваться столовыми приборами. Ложку и вилку  держать в пальцах правой руки. Приучаем, есть хлеб, откусывая его небольшими кусочками. Хлеб нарезают маленькими ломтиками и укладывают в хлебницу.   При еде, когда требуется нож и вилка, учим держать вилку в левой руке, а нож в правой, так как правой рукой удобнее резать.  Учим пользоваться ножом и вилкой, правильно держать ложку.  Тарелки, по мере того, как они освобождаются, дети ставят на середину стола, а младший воспитатель их убирает.  Также мы учим детей пользоваться и салфетками, как после еды, так и по мере  необходимости, а также полоскать рот после еды перед сном.

Проводим  систематическую  работу  с родителями по соблюдению режима питания детей дома.

* беседы на собраниях  о влиянии питания на здоровье и физическое развитие детей.
* консультации  и  беседы о рациональном питании детей.
* выставки в родительском уголке, где освещены вопросы значения питания, правильного составления меню, приготовления пищи и т.д.
* так  же в родительский уголок мы ежедневно помещаем информацию с меню детского сада.
* нацеливаем  на  то, чтобы родители не давали детям конфеты, печенья и другие сладости, которые дети могут съесть в детском саду в промежутках между питаниями, нарушив тем самым свой аппетит.