

Опыт работы МДОУ «Журавушка» по формированию культуры здоровья, культуры питания у дошкольников.

Культура здоровья как часть общечеловеческой культуры представляет собой совокупность ценностного отношения человека к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, другого и общества в целом; лично и социально значимых способов деятельности, направленных на приобретение физического, психического и социального благополучия, отсутствие болезней.

Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье.

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактической работы, низкая грамотность родителей не способствуют сохранению уровня здоровья детей. Понимая важность этой проблемы, сопоставив имеющийся кадровый и информационный потенциал, коллектив детского сада, встал на путь поиска средств для сохранения здоровья детей, и повышения уровня их культуры здоровья.

Приоритетом нашего учреждения является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья. Коллектив педагогов работает над проблемами повышения показателей физического развития и здоровья детей. В результате был накоплен немалый опыт по данному направлению. Однако требования к современному образованию и социальный заказ ставят дошкольное образовательное учреждение перед необходимостью работать в условиях не только режима функционирования, но и развития.

Поэтому своей целью мы поставили повысить эффективность здоровьеориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей.

Задачи работы:

1. Разработать алгоритмы здоровьеориентированной деятельности субъектов образовательного процесса дошкольного учреждения.

2. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

3. Изучить и внедрить в практику работы ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.

4. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

В детском саду функционируют спортивный зал, физкультурные площадки для разных возрастных групп, музыкальный зал.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы спортивные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома: занятия (уроки здоровья, игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

На музыкальных занятиях дети изучают не только элементы классического танца, танцевальные движения и этюды, но и упражнения на развитие своего тела.

Инструктором по физическому воспитанию проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений *«Если хочешь быть здоровым»*, целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Педагогом по физкультуре на занятиях активно используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время

предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыка- и смехотерапии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немислим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, кисломолочную продукцию. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья *«Вот я – болеть не буду»*, *«Как я расту»*, проводятся консультации, встречи *«за круглым столом»*, родительские собрания с спортивными семейными эстафетами, проведение совместных досугов и участие в спортивных мероприятиях поселка и района. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.

Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте.

Правильное питание дошкольников должно предусматривать системное и комплексное формирование культуры питания.

Формирование культуры питания у дошкольников реализуется через три основных направления:

1. Формирование представлений о:
 - значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов.
 - роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма.
 - полезности различных продуктов и блюд.
2. Воспитание культуры поведения за столом.
3. Соблюдение гигиенических требований

Работа по формированию культуры питания проводится с учетом возрастных особенностей детей.

Система работы педагога предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания, которые позволяют в доступной форме формировать практические навыки и принципы правильного питания, а так же воспитывать культуру поведения за столом и соблюдать гигиенические требования.

Основной формой работы является образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения.

Задачи по формированию культуры питания реализуются через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры-занятия, развлечения, викторины и т. д.

Педагоги нашего детского сада активно применяют в своей работе такие современные технологии эффективной социализации как проблемные педагогические ситуации, утренний сбор, круг рефлексии, заключительные праздники по ситуации месяца, которые использовались на тему *«Воспитание у детей культуры поведения вовремя еды»*. За время проведения дети учились правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями.

В организации детской деятельности важно большое внимание уделять игровым приемам. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Неболейка, и др. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют. Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. В практике широко используются кулинарные и сенсорные игры: “приготовь овощной или фруктовый салат”, “варим компот”, “угадай по вкусу”, “угадай по запаху”. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам.

Проводились занимательные конкурсы: ”Самая обычная каша”, ”Витаминка”, где детям предлагалось украсить свое блюдо фруктами и овощами, а также проводился конкурс “Знатоки овощей и фруктов”, где дети не только описывали внешний вид, но и вкусовые качества продукта.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

В группах систематически обновляются демонстрационные стенды на тему *«Что такое хорошо и что такое плохо»*, которые создают дети совместно с воспитателем. Например, делая различные наклейки о продуктах питания, дети все вместе, подбирают и классифицируют, что приносит их организму пользу, а что может принести вред.

Разработаны и систематически проводятся с детьми занятия и беседы о культуре питания. Проведенное среди родителей анкетирование ”О

правильном питании детей» показало, что многие из них недостаточно хорошо владеют знаниями в области культуры питания. Некоторые не имеют ни малейшего представления о диетическом, детском питании, поэтому одной из важнейших задач ДООУ является эффективное взаимодействие с родителями по теме «Культура питания и ее значение для здоровья человека».

Формы работы с родителями достаточно многообразны.

Примерные темы родительских собраний: «Здоровое питание больных аллергией»; «Витамины в рационе питания вашего ребенка»; «Организация (правильного) питания будущих школьников» и др.

В ДООУ проведено заседание родительского клуба «Истоки» на тему «Как сохранить здоровье ребенка». Регулярно проводятся сообщения медсестры по диетическому питанию, консультации разных специалистов по теме питания, постоянно обновляется выставка литературы, информационные папки. Просмотр обучающих фильмов, слайдов; проводимые выставки, викторины, конкурсы дают возможность родителям размышлять о роли пищевых веществ для нормальной работы и развития детского организма, о полезности различных продуктов и блюд. Все педагоги детского сада прошли обучение по программе по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Результаты разработанных и проведенных мероприятий по формированию у дошкольников культуры здорового питания свидетельствуют о положительных результатах.

Например, у детей значительно усовершенствовались навыки сервировки стола. Закрепились умения сохранять правильную осанку во время еды, использовать при питании салфетки, умение пользоваться вилкой, половина дошкольников овладела навыком пользования ножом.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности предложенного комплекса мероприятий по формированию у дошкольников знаний и навыков по культуре питания.

Работа ДООУ по приобщению к ЗОЖ повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Список литературы

1. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
2. Алексеева Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс] / Р. Г. Алексеева: выступление на педагогическом совете из опыта работы. – Режим доступа: <https://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html>. – Загл. с экрана.
3. Матальгина О. А. Все о питании детей дошкольного возраста/О. А. Матальгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
4. Пальцев, А. И. Системообразующие ценности евразийской (*российской*) цивилизации /А. И. Пальцев//Власть. 2011. - № 4. - С. 42 – 46.