

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4»**

**Тема методической разработки:
«Формирование культуры питания дошкольников»**

**Воспитатель первой категории
Щербакова Ирина Сергеевна**

**Артемовский
2020**

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых предпочтений, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

Поэтому наряду с решением задач экономического, технологического характера, нам, воспитателям, сегодня необходимо не упускать образовательные задачи, возникающие в процессе организации питания детей, нужен системный подход ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

Регулярность – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 5-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. В беседах с детьми формировать представление, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Разнообразие – задача воспитателя и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Помогали детям понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. В беседах с детьми сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают условия: соблюдение правил личной гигиены, не употреблять незнакомые продукты. Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. В беседах сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые, незнакомые для нашей культуры питания, продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. Знакомство с незнакомыми продуктами должно проходить только в присутствии взрослого.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научите детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Важными методами в формировании основ культуры питания, являются чтение художественной литературы и беседы о культуре питания в детском саду, которые помогают обогатить словарный запас детей, учат детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывают культуру поведения за столом и формируют культурно-гигиенические навыки, развивают кругозор.

Соблюдение детьми гигиенических требований — одна из обязанностей родителя и воспитателя во время проведения процесса кормления. Детей дошкольного возраста нужно приучать правильно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола.

