

**Маркелова Елена Сергеевна**

воспитатель

МКДОУ «Городокский детский сад»

с. Городок, Красноярский край

студентка

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный

университет им. Н.Ф. Катанова»

г. Абакан, Республика Хакасия

Научный руководитель

**Султанбаева Клавдия Ивановна**

д-р пед. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный

университет им. Н.Ф. Катанова»

г. Абакан, Республика Хакасия

## **КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье описаны результаты эмпирического исследования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, о культуре питания. Выявленные результаты показали необходимость специальной работы по формированию осмысленного отношения детей к питанию и образу жизни на основе обогащенной предметно-развивающей среды ДОУ, включающей тематические дидактические игры и игровые ситуации.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, культура питания, дети старшего дошкольного возраста.

Проблема здоровья ребенка всегда находится в центре внимания родителей и педагогов. Исследователи отмечают, что на состояние здоровья современных детей оказывает влияние множество факторов: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни работающих граждан в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и

физического развития, стрессы, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей и др. [3].

Понятие здоровья формировалось на протяжении столетий. Вначале это понятие в основном соотносилось с физическим состоянием человека, но затем, по мере развития общества и различных наук, наполнялось новым содержанием. В настоящее время понятие здоровья соотносят с психическим состоянием человека, его образом жизни, а так же уровнем духовного развития [1].

Здоровый образ жизни – категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой [2].

Культура здорового образа жизни включает в себя такие составляющие, как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья [3]. Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, И.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, Н.В. Полтавцева, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др. [5].

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Культура питания определяет сохранение здоровья человека. Особенно важна роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом объективных причин: детский организм отличается от организма взрослого бурно протекающими процессами роста и развития, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, большой двигательной активностью, развитием высшей нервной деятельности [4].

В ходе опытно-экспериментальной работы по формированию культуры питания как основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного

возраста на базе МКДОУ «Детский сад с. Городок» Красноярского края были проанализированы представления и отношения детей старшего дошкольного возраста к культуре питания и здоровому образу жизни. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста количественным составом 40 детей: 20 детей группы № 1 – контрольная группа и 20 детей группа № 2 – экспериментальная группа.

Для выявления представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни были использованы следующие диагностические задания: «Что такое здоровый образ жизни?», «Что будет, если?», «Светофор», «7 комнат» и др.

Анализируя полученные данные в контрольной и экспериментальной группах детей, сделали выводы: дети преимущественно имеют условно низкий и средний уровни представлений о здоровом образе жизни, что оценивается нами как недостаточный уровень. Так, у большинства детей не сформированы знания о собственном организме, об ответственном отношении к своему здоровью.

В целях совершенствования представлений детей о здоровье и здоровом питании проводилась целенаправленная работа воспитателей с использованием игровых ситуаций по формированию культуры питания у наших детей. Работа с детьми охватывала в системе дидактические игры, создание предметно – развивающей среды, которая насыщена атрибутами, символикой и терминологией, ритуалами и обычаями здоровьесберегающего характера. Она включала такие элементы и предметы, как инвентарь, оборудование для физической активности детей, нестандартное физкультурное оборудование, пособия и атрибуты для занятий корригирующей гимнастикой и проведения закаливающих мероприятий; картотеки подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения после дневного сна.

Для успешного формирования культуры питания детей система работы включала применение различных форм и методов организации питания: экскурсия на пищеблок; практические игровые занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с

правилами; дни Русской кухни; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); яр-марки полезных продуктов; беседы и презентации и др.

В ходе сравнительного анализа результатов на констатирующем и контрольном этапах исследования в экспериментальной группе выявлено, что количество учащихся с низкими показателями сократилось на 15%, что связываем с проведенной работой. Анализируя полученные данные в ходе диагностического исследования в контрольной и экспериментальной группах, можно сделать вывод, что формирование культуры питания у детей старшего дошкольного возраста как основы здорового образа жизни протекает эффективно, если воспитатель систематически взаимодействует с родителями в вопросе о соблюдении культуры питания в семье и организует различные игровые ситуации с детьми в соответствии с дидактическими задачами. Кроме того, использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах образовательной деятельности нашего детского сада способствует правильному отношению детей к здоровому образу жизни.

Рассматриваемая тема не исчерпывается только данной работой, она не теряет своей актуальности, потому что культура питания любого человека – это основа жизни, его благополучия и в целом залог здорового общества.

### *Список литературы*

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: АСТ, Сталкер, 2014. – 632 с.
2. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности ОБЖ / Э.Н. Вайнер // Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – 146.
3. Воробьева М.В. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.В. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 7. – С. 15.
4. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Л.Г. Касьянова. – Екатеринбург, 2014. – 935 с.

5. Полтавцева Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении: монография / Н.В. Полтавцева. – М.: Флинта, 2011. – 262 с.