Развитие навыков правильного питания детей, как составная часть здорового образа жизни.

(из опыта работы воспитателя МДОУ « Детский комбинированного вида №8 п. Дубовое Белгородского района. Белгородской области. Калининой Н. Л.)

«Самая большая трагедия постигшая человека-это эмоциональная депрессия и потеря инициативы, которые имеют началом неправильное питание.»

Д. Маклестер.

Здоровье детей -богатство нации этот тезис не утратил актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, но самый главный. По данным отечественных и зарубежных исследователей здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, 20-25% от окружающей среды, на16-20% от наследственности и на 10-15% от уровня развития здравоохранения страны. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь до семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9% от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7% дошкольников здоровы, 30-35% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом В. Путиным Постановление « О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показало беспокойство государства за будущее страны. В связи с этим Правительством Российской Федерации своевременно принята целевая программа « Дети России». Особое место в программе уделяется подпрограмме « Здоровый ребёнок», целью которой является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков на всех этапах развития. А в «Концепции модернизации Российского образования» чётко определена задача достижения нового современного качества образования за счет обновления содержания образования и совершенствования механизмов контроля за его качеством. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (ФГОС ДО п. 1. 6.).

Задача родителей и педагогов- вернуться к истинной ценности- здоровому образу жизни, привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, помочь ему выбрать только полезные, соответствующие здоровью факторы. Среди разнообразных условий окружающей среды одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.

Питание детей связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5-6 летний возраст детей и достигает пика к 8-12 годам.

По данным академика А.А. Баранова распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от рядов факторов:

-нерегулярное питание,

-частое употребление острых блюд, солений,

-однообразное питание,

-еда всухомятку,

-употребление некачественных продуктов,

-несоблюдение режима дня,

-малоподвижный образ жизни,

-вредные привычки.

Понимание важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Очень важно, чтобы дошкольное учреждение стало началом распространением знаний и умений построения здорового питания.

Официальные статистические данные по нашему дошкольному учреждению показали что;

-анализ медицинских карт воспитанников( Форма 026у) свидетельствует о снижении уровня их здоровья, отмечены нарушения сердечнососудистой системы, органов пищеварения, аллергических реакций различного рода. В процессе педагогических наблюдений отмечено, что у воспитанников имеется: дефицит в антропометрических показаниях , увеличилось количество детей 2 и3 группы детей.

-анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ, личные беседы с ними показали, что большинство(57,2%) родителей чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление их здоровья, содействие физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым. Также недооценивают при этом возможности здоровьесберегающих мероприятий и рационального питания,что снижает их собственную активность в укреплении и сохранении здоровья.

Всё это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания .

В нашем дошкольном учреждении назрела необходимость создания педагогических условий для формирования правильного питания дошкольника как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Были поставлены цели:

-укрепление здоровья и формирование социальной компетентности воспитанников;

-оказание помощи семье воспитании детей и укрепление здоровья;

-подготовка детей к жизни в социуме.

Далее определены следующие задачи:

-дать представление о здоровом образе жизни(полезная и вредная пища, традиционное питание, источники питания, витамины и их содержание в продуктах, продукты способствующие развитию тела и ума, правила приёма пищи и поведения за столом);

-формирование у детей представление необходимости заботы о своём здоровье;

-наладить работу с родителями направленную на выработку единых ценностей здорового образа жизни.

Поскольку в дошкольном возрасте одной из ведущей деятельностью является познавательно-исследовательская работа, то были найдены новые эффективные средства реализации задач это проектная по данным направлениям:

1. «Овощи», « Фрукты».
2. « Поведение за столом»
3. «Полезные и вредные продукты»
4. «Витамины»
5. « Традиции русской кухни»
6. « Режим питания»

Успешность работы с детьми зависит от совместной работы педагога и родителей что дает положительный результат, знания детей закрепляются, обогащаются и систематизируются, поэтому обязательной составляющей каждого проекта является работа педагога- детей-родителей.

Каждый проект включает комплекс мероприятий; игры, эксперименты, дидактические игры, викторины, совместные досуги и развлечения, чтение художественной литературы и т.

Результаты работы по развитию навыков правильного питания показали, что повысился объем знаний детей и их понимания значения для их здоровья правильного питания.