



Наталья МЯКИШ,
воспитатель дошкольного образования
высшей категории,
ясли-сад № 208 г.Минска

К КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ — ЧЕРЕЗ ИГРУ

С раннего детства необходимо формировать культуру питания, которую часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет и этический аспект. Дошкольный возраст — самый благоприятный для формирования принципов рационального питания, воспитания у детей полезных привычек.

Как сформировать представления о культуре питания, правила поведения за столом?

Через анкетирование определили сформированность представлений воспитанников старшего дошкольного возраста о пользе продуктов питания, значении рационального питания для здоровья человека.

Преобразовали предметно-развивающую среду в группе. Создали уголок этикета, разместив в нём наборы чайной и столовой посуды, столовых приборов, муляжи овощей, фруктов, продуктов питания, кухонные принадлежности, украшения для стола, изготовленные родителями, плакат «Правила поведения за столом», схемы складывания салфеток, сервировки стола. Уголок сюжетно-ролевой игры пополнился современной атрибутикой, отражающей специфику работы отдельных предприятий. Например, дети с удовольствием играют в «Фирменный молочный магазин», где представлен ассортимент продукции молочного завода, что способствует расширению их представлений о профессиях, пользе молочных продуктов.

Для усвоения воспитанниками правил культуры питания использовали игровые ситуации с участием литературно-сказочных персонажей. Например, прилетевшему в группу Карлсону дети показывали, как нужно вести себя за столом и быть вежливым.

Игра является ведущим видом деятельности, поэтому формирование культуры питания успешнее и интереснее будет проходить через игровую деятельность, которая даёт возможность использовать разные виды игр.

В словесных играх «Из чего варят каши?», «Что я ем?», «Овощи и фрукты — полезные продукты», «Витамины для детей», «Откуда молоко?» особое внимание уделялось формированию представлений о полезных продуктах питания, их значении для рационального питания человека; «В гостях у доктора Айболита», «Если хочешь быть здоров» — помогли закрепить представления о правилах сохранения здоровья, а игры «Как правильно вести себя за столом?», «Научим Машу сервировке стола к обеду» — представления о разных видах посуды, её назначении, навык последовательности сервировки.

Широко использовали: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу (запаху)», которые знакомили детей с процессом приготовления блюд, пользой продуктов. Апробированы в работе авторские дидактические игры «Поле чудес» и «Волшебная кастрюля» (Приложение 1).

С помощью дидактической игры «Назови правильно» упражнялись в назывании полезных продуктов питания, игра «Что сначала, что потом» помогла закрепить представления о последовательности превращения молока в разнообразные молочные продукты. Для формирования представлений о происхождении продуктов питания (крупа, мука, овощи, фрукты), их пользе для организма человека, о блюдах, в состав которых они входят, проводилась дидактическая игра «Витаминная рулетка».

Использование игр-драматизаций: «Овощи по Ю. Тувиму, «Убежало молоко» по М. Бо-

ровицкой, «Поиграем-угадаем» по А. Босеву, музыкально-ритмических игр «Урожай», «Борщ», «Рэдзька», «Муха-Цокотуха», пальчиковых игр (*Приложение 2*) способствовало обогащению словарного запаса детей, воспитанию вежливости, гостеприимности, культуры поведения за столом, закреплению культурно-гигиенических навыков.

В совместной деятельности проводились игры-импровизации, игры-упражнения. Например, в игре-импровизации «Встреча гостей» воспитанники смогли закрепить представления, как можно встретить гостей, поблагодарить хозяина за проведённый вечер.

Были использованы компьютерные дидактические игры, разработанные с помощью программы Microsoft PowerPoint 2010: «Съедобное—несъедобное», «Найди витамин», «Какой по вкусу?», «Загадки про овощи», «Накрой на стол», «Посуда», «Собери сервиз», «Приготовь борщ» и др.

Успешное формирование представлений детей о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы с родителями. Был разработан перспективный план взаимодействия с законными представителями воспитанников по формированию культуры питания детей, в мобильном приложении Viber организована группа «Питание ребёнка», которая позволила обмениваться информацией. На собрании рассматривалась тема «Рациональное питание для здоровья ребёнка». Консультации «Секреты хорошего аппетита», «Сервируем стол к обеду», букле-

ты «Дети и культура питания», «Овощи и фрукты — сияющий и здоровый вид вашего ребёнка» расширили представления родителей о культуре и принципах здорового питания ребёнка. Активные формы работы (викторина «Родители, дети и культура питания» и др.) вызвали большую заинтересованность со стороны родителей. Совместно с детьми они приняли участие в создании книг «Что необходимо для сервировки стола», «Полезные витамины», «Семейное блюдо», сочиняли сказки. Была организована презентация рисунков, коллажей, стенгазет, выполненных совместно родителями и детьми: «Полезная и вредная еда», «Любимые продукты моего ребёнка», «Сервируем стол к обеду». Каждая семья оформила свою страничку в фотоальбоме «Семейные традиции». В конце учебного года организовали совместный просмотр и обсуждение видеороликов «Мама, папа, я — культурная семья».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Игра в жизни дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Е.А. Панько [и др.]; под ред.: Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. — Мозырь: Белый Ветер, 2014.
2. Литвина, Н.В. Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с рукотворным миром (с электронным приложением): учеб. метод. пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Н.В. Литвина, Е.И. Лосик. — Минск: Выш. шк., 2014.
3. Мамаева, М.А. Если ребёнок не хочет есть // Дошкольная педагогика. — 2011. — № 4. — С. 4–5.
4. Учебная программа дошкольного образования. — Минск: Нац. ин-т образования, 2012.

Приложение 1

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПОЛЕ ЧУДЕС

Цель: закрепление правил культуры питания и поведения в обществе, представлений о пользе и вреде продуктов для здоровья человека.

Материал и оборудование: игровое поле (круг из фанеры, разделённый на сектора), волчок, разноцветные конверты с наклеенными изображениями сказочных персонажей, вопросы-задания или карточки с изображением ситуации по количеству конвертов, фишки.

Ход игры

Дети стоят (сидят) вокруг игрового поля, делятся на команды по несколько человек или каждый играет сам за себя. Крутят волчок. Когда стрелка остановится на определённом секторе, педагогический работник берёт «присланный» сказочным персонажем конверт и зачитывает вопрос-задание или показывает карточку с изображением ситуации, которую нужно разрешить. За правильный ответ команда (ребёнок) получает фишку, и игра продолжается. Под-