

Формирование у старших дошкольников культуры здорового питания

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% - наследственность, еще 15% - условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения. Проблема здоровья детей остаётся актуальной в системе дошкольного образования. С каждым годом состояние здоровья детей, поступающих в детский сад, ухудшается. Заметно увеличивается процент детей со 2-й и 3-й группами здоровья. В связи с этими обстоятельствами оздоровление детей становится одной из самых важных задач каждого дошкольного учреждения. Наиболее доступными средствами оздоровительно-профилактической работы, на наш взгляд, в условиях ДОО являются питание и физическое воспитание. Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни (в том числе основы культуры питания), так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Организация правильного питания способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Рациональное питание является одним из главных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Дошкольные образовательные учреждения обеспечивают конституционное право каждого ребенка на охрану жизни и здоровья. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Рациональное питание детей дошкольного возраста – одно из главных условий их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. С позиций культурно-исторической заданности основным новообразованием дошкольного детства является компетентность (компетентность – (лат. *competentia* – соответствие, соразмерность) круг вопросов, в которых данное лицо обладает познаниями, опытом. «Компетентность вбирает в себя результаты развития всех базисных характеристик личности, сформировавшихся в деятельности ребенка, в его поведении и жизнедеятельности в целом»). Компетентность в смысловом значении включает в себя три аспекта: знания, умения, эмоциональное отношение. Кроме того, компетентность – это гармоничное сочетание «хочу» и «могу». Практика показывает, что дети старшего дошкольного возраста не могут оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного рационального питания. Ведущим типом деятельности ребенка-дошкольника, по мнению многих психологов, является игра. Проблема развития основного личностного новообразования дошкольного возраста – компетентности, таким образом,

заключается в создании условий для её развития в процессе игры. Следовательно, круг вопросов, связанных с познаниями ребенка в области правильного и здорового питания, его опыт и эмоциональное отношение можно рассматривать как определенную компетентность, оказывающую влияние на его пищевые предпочтения. С учетом этого можно предположить, что развитие компетентности правильного здорового питания у детей старшего дошкольного возраста возможно с помощью проведения курса специально организованной игровой деятельности. Несмотря на то, что проблеме правильного питания придается большое значение на прилавках современных магазинов (продовольственных супермаркетах) появилось очень много продуктов питания, привлекающих детей яркой упаковкой (на упаковке различные игры, внутри - призы), но не являющихся для детей нужными и полезными. Родители зачастую не знают, какой опасности они подвергают своего ребенка, покупая ему продукты с большим количеством наполнителей.

Шушакова Е.С.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147334

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026