**Лекция культуры здорово питания.**

**Дошкольный возраст** — самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения. **Формирование основ правильного питания ребенка** — это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. Все это меня навело на мысль провести работу в этом направлении. В работе с детьми по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи использовала различные формы работы: познавательные игры-занятия, экскурсии, игры, досуги, развлечения, викторины. В ходе образовательной деятельности (экскурсии, занятия, игры) знакомили с правилами и принципами питания: дети узнали о правилах сервировки, узнали о том, как правильно сидеть за столом и пользоваться столовыми приборами. В свободной деятельности (во время игр и продуктивной деятельности) закрепляли навыки и умения, полученные на занятии. Важным методом в формировании основ культуры питания по мнению Р. Г. Алексеевой, является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

 Для познавательной активности использовала проблемные ситуации, игровые приемы. В гости к детям приходили сказочные герои — Айболит, Хрюша, Степашка, Незнайка, Витаминка. Эти персонажи обращались к ребятам за помощью или просили научить тому, чего не знают. Учитывая, что для детей дошкольного возраста игра является наиболее действенным способом познания и взаимодействия с окружающим миром, я использовала различные дидактические игры и пособия, многие из которых изготовила сама: «Волшебное дерево здоровья» (о полезных и неполезных продуктах), лэпбук «Здоровое питание», «Приготовь салат», «Свари компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», «Разбери продукты», «Магазин полезных продуктов», «Пирамида здорового питания», «Составь меню для друга», «Кушайте на здоровье», «Рацион питания», интерактивная игра «Витаминный домик». Организовали игру-рекламу «Молочные продукты», которые не только помогали детям познакомиться с особенностями приготовления различных блюд, но и побуждали выявлять полезность продукта, а также вызывали интерес к разнообразным вкусам блюд. В игре «Правила питания» на игровое поле (волчок-рулетка) выкладываются карточки по темам: «Правила питания». Дети рассаживаются вокруг игрового стола и по очереди крутят волчок, выбирая случайным образом карточку. Затем дети рассматривают и называют выпавшую карточку, какие правила питания изображены на ней, предлагают свои варианты ответов.

(«Перед едой нужно мыть руки с мылом», «Есть продукты, полезные для здоровья» и т. д.) Игра «Рацион питания» представляет собой трехцветную скатерть: красного, желтого и зеленого цветов с набором карточек по правильному питанию. Первый вариант игры: распредели продукты на три категории по цветам: 1 категория — это продукты, которые необходимо есть каждый день (выставляем их на зеленую часть скатерти); 2 категория — это продукты, которые можно есть только раз в неделю (или раз в месяц) (выставляем их на желтую часть скатерти); 3 категория — это продукты, которые вообще есть нельзя (выставляем их на красную часть скатерти); Второй вариант игры «Витамины — помощники здоровья». В этой игре дети распределяют продукты по наличию в них витаминов: продукты, в которых много различных витаминов выставляем на зеленую часть скатерти; продукты, в которых витаминов меньше выставляем на желтую часть скатерти; продукты, которые практически не содержат витаминов выставляем на красную часть скатерти; Третий вариант игры «Накрой на стол». Для этой игры скатерть переворачиваем на другую сторону, и она становится одноцветной. В этой игре детям предлагается накрыть на стол для разных случаев: «Чаепитие», «Обед», «Праздничный ужин» и т. д. «Пирамида здорового питания» представляет собой четырехугольную пирамиду, на каждой грани которой размещены разные задания по правильному питанию. На первой грани нужно составить меню на день: завтрак, обед, ужин (дети вставляют в кармашки картинки с изображением различных продуктов). На второй грани — круги «Луллия» о полезных продуктах. На третьей грани — дети соотносят витамины с продуктами, в которых они есть. На четвертой грани — дети распределяют продукты на три группы по содержанию в них: белков, жиров, углеводов. Это пособие я использую в режимных моментах, на занятиях, в индивидуальной работе, а также в самостоятельной деятельности детей. Для более успешной работы по закреплению навыков и правил поведения за столом, его сервировки, в составлении своего дневного рациона использовала сюжетно-ролевые игры, различные специально созданные ситуации. В этих играх дети отражали свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания. Дети с удовольствием принимают участие в рекламных акциях, зная этот факт, мы организовали игру-рекламу «Молочные продукты». В гости к нам пришла бабушка Варвара с гостинцами: молоком, сметаной, творогом, маслом. Она не только интересно рассказала о пользе молочных продуктов, но и поделилась своими рецептами приготовления вкусных каш. Для повышения интереса детей создавались проблемные ситуации, которые побуждали детей искать правильный ответ. Для этого использовалась экспериментально-познавательная деятельность по темам: «Что будет с яблоком, если его разрезать?», «С помощью чего мы различаем разные вкусы?», «Сколько жира в чипсах?», «Как соль влияет на рост растений?», «Фокусы с кока-колой», «Как заварить чай?», «Молоко, молочные и кисломолочные продукты». Проведенные эксперименты были захватывающими и интересными, помогли узнать много нового, дети научились проводить эксперименты, проявляя самостоятельность, творческий подход и ответственность. В ходе работы по формированию основ здорового питания, была проведена акция: «Мы выбираем здоровую пищу». Дети выступили перед младшими дошкольниками, пропагандируя здоровый образ жизни, здоровое питание. Для того, чтобы усилить мотивацию детей в употреблении полезных продуктов, организовали их рекламу. Детям было предложено подготовить сообщение о пользе фруктов и овощей, о содержащихся в них витаминах, а также какие вкусные блюда можно из них приготовить. Здесь дети могли проявить свое творчество, инициативу, рекламируя полезные продукты. Также были разработаны проекты: «Здоровое питание», «Витамины в тарелке». В результате проектной деятельности все участники образовательного процесса проявили творческую активность, у детей повысился уровень знаний по данной теме, сформировались основы правильного поведения за столом, культуры правильного питания. Для того, чтобы ребенок был здоров важно, чтобы родители были грамотными в вопросе правильного питания детей. Для успешной работы с родителями оформили уголок «Советы мамам и папам», где регулярно размещаются консультации: «Как правильно вести себя за столом», «На вкус и цвет товарищей нет», а также рекомендации по основам правильного питания. Были изготовлены папки-передвижки: «Самые полезные продукты». «Из чего варят каши и как сделать каши вкусными» Систематически проводились педагогические беседы: «Основы правильного питания старших дошкольников», «Если хочешь быть здоровым!» А также привлекали родителей к участию в конкурсе: «Кулинарный бенефис», и проектах: «Готовим дома», «Интересные рецепты». Большинство родителей отметили, что проведенная работа по формированию основ правильного и здорового питания, оказала влияние на организацию правильного питания в семье. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, важная для жизни привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья должны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни. И именно в семье, в дошкольном учреждении, как можно раньше должны помочь ребенку понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.