**Формирование правил здорового питания дошкольников**

 Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания в детском возрасте. Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена рядом правительственных документов.

 Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте.

 Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Изучением особенностей питания дошкольников занимались В.А Квитковская, О.А. Маталыгина, Н.Ю Минина, Н.А Сташевская и др. Вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ рассматривались в работах А.С. Алексеевой, В. Г Алямовской, И.Я Конь, М. В Лещенко и др. Под **культурой питания** мы, согласно А.И. Пальцеву, понимаем сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей .

 Большинство дошкольников посещают детский сад, где дети должны не только получать четырехразовое питание, соответствующее возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

 **Формирование культуры питания у дошкольников может быть реализовано через три основных направления:**

1. Формирование представлений о:

* значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов.
* роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма.
* полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований

 Работа по формированию культуры питания должна проводиться с учетом возрастных особенностей детей.

 Необходимо систематически проводить работу  на темы воспитания у детей культуры питания: дети учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, созданных специальных ситуациях, а так же на занятиях по развитию речи, изодеятельности и т. д.

 В организации детской деятельности важно большое внимание уделять **игровым приемам**. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здоровейка, Нехочуха и др. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют. Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. В практике широко используются кулинарные и сенсорные игры: “приготовь овощной или фруктовый салат”, “варим компот”, “угадай по вкусу”, “угадай по запаху”. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам. Так же можно проводить занимательные **конкурсы: ”**Самая обычная каша**”,**”Витаминка”, где детям можно предложить украсить свое блюдо фруктами и овощами, а также можно проводить конкурс “Знатоки овощей и фруктов”, где дети не только будут описывать внешний вид , но и вкусовые качества продукта.

 В процессе экспериментальной деятельности вместе с детьми можно приготовить сок из фруктов, творог из кефира; организовать акцию “полезные продукты”, где дети будут рекламировать полезные и важные продукты и делать красочные зарисовки.

 Важным методом в формировании основ культуры питания 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.

 Необходимо систематически проводить с детьми занятия и **беседы о культуре питания**.

 Устраивать просмотр обучающих фильмов, слайдов; проводить выставки, викторины, конкурсы, которые дают возможность и родителям поразмышлять о роли пищевых веществ для нормальной работы и развития детского организма, о полезности различных продуктов и блюд.

.