**Воспитательный потенциал игры как средства формирования у детей дошкольного возраста культуры питания. (Из опыта работы воспитателя Побока Е.В.)**

Вряд ли стоит сегодня кому-то доказывать, что обеспечив правильно организованное, полноценное и сбалансированное питание, мы в значительной мере можем гарантировать нормальный рост и развитие детского организма, создать оптимальные условия для нервно-психического и умственного развития ребёнка. Все это становится абсолютной необходимостью в связи с влиянием на детский организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье.

Однако недостаточно обеспечить ребёнка необходимым набором продуктов, правильно их обработать, приготовить вкусное и питательное блюдо. Важно еще создать такие условия и воспитать такие привычки, которые способствовали бы лучшему усвоению пищи и исключали возможность возникновения заболеваний.

Несоблюдение гигиенических правил, еда всухомятку, наспех, плохое пережёвывание пищи приводят к множеству проблем желудочно-кишечного тракта. Самая главная причина всех проблем — низкая культура питания, которую необходимо формировать как можно раньше, начиная с дошкольного возраста.

Поэтому наряду с решением задач экономического, технологического характера, нам сегодня необходимо не упускать образовательные задачи, возникающие в процессе организации питания детей, нужен системный подход ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

При изучении данной темы считаю, что основное внимание необходимо уделять формированию у детей осмысленного отношения к еде, умению рассматривать ее не только как процесс удовлетворения биологических потребностей, но и как процесс общения людей, своеобразную и необходимую часть культуры.

Работа по формированию культуры питания проводится с учетом возрастных особенностей детей. Система работы предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи проще всего реализуются через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры-занятия, развлечения, викторины и т.д.

Я систематически провожу **практическую образовательную деятельность** 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 большое внимание я уделяю **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 использую 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.

Проводились занимательные **конкурсы:** «Самая обычная каша»,”Витаминка”, где детям предлагалось украсить свое блюдо фруктами и овощами, а также проводился конкурс “Знатоки овощей и фруктов”, где дети не только описывали внешний вид, но и вкусовые качества продукта.

В процессе экспериментальной деятельности вместе с детьми готовили сок из фруктов, творог из кефира. Была организована и прошла с интересом акция “полезные продукты”, где дети рекламировали полезные и важные продукты и делали 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.

Мною разрабатываются и систематически проводятся с детьми занятия и **беседы о культуре питания**.

В помощь воспитанникам в уголках для дежурных оформлены схемы сервировки стола.

В каждой возрастной группе разработаны дидактические игры, развивающие навыки здорового питания и способствующие формированию культурно-гигиенических навыков при приеме пищи: «Готовим сами чай», «Готовим сами кашу», «Режим питания», «Накроем стол к обеду», «Меню для сказочных героев» и др.

Дидактические игры несут в себе множество функциональных задач:

• способствуют формированию у детей интереса и готовности ксоблюдению правил рационального питания;

• углубляют знания и представления о продуктах питания, их

влиянии на организм человека;

• развивают познавательную активность;

• способствуют эмоционально-волевому развитию, обогащению иактивизации словаря; развитию словесно-логического мышления, воображения, внимания;

• способствуют развитию игровой деятельности, навыков общенияи партнерства.

**Игра «Полезные и вредные продукты»**

**Цель:**развивать навыки здорового питания; воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания.

В комплект игры входят по 5 карточек с изображением полезных продуктов и 5 карточек с изображением вредных продуктов.

**Игровое задание:**

Педагог заранее в произвольном порядке разлаживает по пять перевернутых карточек с изображениями продуктов питания из трех групп: «крупы», «овощи», «молочные продукты», а также добавляет пять карточек с изображениями вредных продуктов. Далее педагог объясняет детям, что для организма человека необходимы только полезные продукты питания. Он предлагает убрать вредные для организма человека продукты и объяснить свой выбор. Дети по очереди переворачивают карточки, рассматривают их, называют продукт и делают выбор, комментируя свои действия: *«Это — морковь. Морковь — овощ, в ней много витаминов. Морковь* — *полезный продукт», «Это — чипсы, они очень вредные для организма человека. Я убираю их».*

**Игра «Объедини в группы»**

**Цель:**развивать навыки здорового питания; воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания;расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить видовые понятия.

В комплект игры входят по 5 карточек с изображением полезных продуктов и 5 карточек с изображением вредных продуктов.

**Игровое задание:**

Педагог предлагает детям объединить продукты в группы и прокомментировать свои действия. Например: *«Морковь, помидор, тыква — это овощи. Я положу их вместе». «Молоко, кефир и йогурт — это молочные продукты, поэтому я тоже поставлю их вместе».*

Если дети испытывают затруднения, педагог сам называет группы продуктов — «овощи», «молочные продукты», «крупы».

**Игра «Продолжи ряд»**

**Цель:**развивать навыки здорового питания; воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания;расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить видовые понятия.

В комплект игры входят по 5 карточек с изображением полезных продуктов и 5 карточек с изображением вредных продуктов.

**Игровое задание:**

Педагог предлагает рассмотреть отдельные группы продуктов— «крупы», «молочные продукты», «овощи» — и дополнить эти группы новыми продуктами.

**Игра «Что изменилось?»**

**Цель:**развивать навыки здорового питания; воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания;расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить видовые понятия.

В комплект игры входят по 5 карточек с изображением полезных продуктов и 5 карточек с изображением вредных продуктов.

**Игровое задание:**

Педагог предлагает детям внимательно рассмотреть продукты и запомнить их последовательность. Затем дети закрывают глаза, а педагог в это время изменяет последовательность картинок либо производит замену. Дети открывают глаза и отвечают на вопрос педагога: *«Что изменилось?»* Например: *«Исчезла морковь, и поменялись местами помидоры и капуста».*

**Игра «Расскажи о продукте».**

**Цель:** продолжать развивать у детей желание употреблять в пищу полезные продукты; учить детей связному рассказу с выделением существенных признаков предмета; воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

В комплект игры входят по 5 карточек с изображением полезных продуктов и 5 карточек с изображением вредных продуктов.

**Игровое задание:**

Педагог предлагает детям рассказать о любом понравившемся продукте по определенной схеме:

1. Название продукта, принадлежность к группе *(фрукты, овощи,крупы, молочные продукты...* и т. д.).
2. «Адрес продукта» *(где растет, откуда привозят...).*
3. Описание внешних качеств *(размер, форма, цвет).*
4. Вкусовые качества *(сладкое, соленое, кислое, ароматное...).*
5. Как можно употреблять в пищу *(сырое, вареное; какие блюда можно приготовить).*
6. Чем полезно человеку *(улучшает зрение, полезно для сердца...*ит.д.)

**Список литературы**

1. Алексеева, А.С. Организация питания детей в дошкольном учреждении: пособие для воспитателей детского сада / А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с..
2. Маталыгина, О.А. Все о питании детей дошкольного возраста / О.А. Маталыгина, Н.Е. Луппова. – М.: Фолиант, 2009. – 272 с.