*Взрослым кажется, что дети не заботятся*

*о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как*

*и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только*

*дети не знают, что для этого надо делать.*

*Объясни им. И они будут беречься.*

***Януш Корчак***

  **Будущее России — это дети, здоровье которых зависит от правильного и здорового питания**.

Дошкольный возраст – это решающий возраст в формировании фундамента физического и психического здоровья. До возраста семи лет интенсивно развиваются органы, и происходит становление функциональных систем организма ребенка; происходит закладывание основных черт личности, формирование характера. Важно на этом этапе сформировать у детей основу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблемы здорового и правильного питания детей сейчас актуальны. Родители постоянно торопятся, в семьях часто употребляют пищу быстрого приготовления, фастфуды, посещают кафе и рестораны, забывая о правильной, здоровой и домашней пище. Детей балуют сухариками, чипсами, что сказывается на дальнейшем здоровье ребенка.

Проблема организации качественного и доступного питания в образовательных организациях как основы правильного питания и воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста является сегодня одной из наиболее значимых задач каждой образовательной организации и вызывает повышенный интерес.

При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах.  Главным компонентом правильного питания является завтрак.

***Завтрак***– это первый прием пищи за день, самый важный и основной. За день ребенок тратит много энергии, поэтому ему нужно зарядиться с самого утра. Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания.

Дети с удовольствием едят чипсы с газировкой, а каша и овощной салат кажутся совсем не привлекательными. Так как дети большую часть проводят в детском саду, то именно воспитатели играют значимую роль в формировании интереса у детей к здоровым полезным продуктам питания.

Безусловно, нельзя не согласиться с мнением педагогов-психологов, считающих, что ни в коем случае нельзя ребенка заставлять есть. Пользы для здоровья от кормления через силу нет никакой. Исследования показали, что дети, которых кормят насильно, чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, склонны к неврозам. Но в любом случае, воспитателям в детском саду приходится решать проблемы

 плохого аппетита. Давайте разберем, что может стимулировать интерес к приему пищи в детском саду.

**1. Красивая сервировка.**

Красивая сервировка помогает вырабатывать у детей положительное отношение к приему пищи.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво накрыт стол.

**2. Дежурство.**

Дошкольникам нравится выполнять различные поручения по сервировке стола, оказывать помощь младшему воспитателю в подготовке к приему пищи.

**3.Объявление меню.**

В старших группах объявлять меню могут дежурные, когда все ребята уже за столами и ждут вежливого словосочетания «Приятного аппетита». Эта традиция имеет очень большое значение: развивает кругозор через знакомство с названиями блюд, способствует развитию речи, активизации в словаре слов: завтрак, обед, полдник, ужин и соотнесению их с частями суток,

воспитывает умение слушать друг друга и настраивает на прием пищи.

**4. «Волшебная линейка».**

Ни в коем случае не следует фиксировать внимание детей на недостаточность их аппетита, использовать негативные характеристики типа: «Не будешь есть – останешься маленьким».

Психологи рекомендуют, например, использовать «волшебную» линейку: измерить ребенка, который с аппетитом поел и сказать: «Вот Дима сегодня весь суп съел и сразу же чуть-чуть подрос и линейка это показала». Тогда другие дети начинают, есть активнее и просят их тоже измерить.

**5. «Порадуем персонажа».**

Такой прием рекомендуют использовать в младших группах. На завтрак или обед к детям «приходит» игрушка или появляется картинка грустного персонажа. Воспитатель говорит: «Зайчику очень грустно, потому что ребята плохо кушают его любимый морковный салат. Порадуем Зайчика, покажем, как мы хорошо умеем есть». Дети стараются порадовать грустного Зайчика, в конце приема пищи персонаж становится веселый.

**7. «Давай договоримся».**

С детьми, которым совсем не хочется кушать, можно договориться о простом правиле: «Если не хочешь кушать, то съешь столько ложек еды, сколько тебе лет». При использовании такого приема у воспитателя теплится надежда, что ребенок распробует блюдо и съест больше ложек, чем ему лет.

**8. Художественное слово.**

Можно использовать потешки и стихи при приеме пищи, как в младшей, так и в старших группах. Литературную копилку удобно хранить в уголке дежурства и применять в зависимости

от ситуации и приготовленного блюда.

**9. «Мы – помощники повара».**

Принципом приема является то, что дети охотнее едят ту еду, которую приготовили сами. Например, можно взять небольшое количество круп разного вида и сказать, что повар очень нуждается в их помощи, просит перебрать и рассортировать крупы. На следующее утро дети охотнее едят кашу из крупы, которую сами подготовили к варке. Это упражнение развивает мелкую моторику, воспитывает отзывчивость и умение ценить свой труд и труд взрослых людей. А вспомните огород на окне весной, когда дети принимают участие в посадке лука и зелени. Лук уже не кажется им горьким, и зелень кажется очень вкусной.

**10. Положительный пример героев книг и мультфильмов.**

«Дети, ешьте геркулесовую кашу, будете сильными, как Геркулес». Во время подачи рыбных блюд можно прокомментировать: «Мальчики, которые едят рыбу, будут ловкими рыбаками, а девочки станут прекрасными, как Русалочки» и т. п.

**11. Беседы о полезных продуктах.**

Предыдущий прием эффективен в младших группах, старшие дошкольники уже в это не верят и могут справедливо возразить: «На самом деле Русалочек не бывает». В старшем дошкольном возрасте боле уместны разъяснительные беседы о пользе витаминов и минералов, основанные на научных фактах: «В рыбе много фосфора, необходимого для работы мозга, а в твороге есть

кальций, который полезен для зубов и костей» и т.д.

**12. Положительный настрой.**

Важно, чтобы к моменту приема пищи дети не были утомленными или раздраженными. Для этого необходимо позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой избегать шумных игр, сильных впечатлений. Допустима тихая спокойная музыка во время еды.

Вспомните, что говорил детям во время завтрака директор детского сада – Трошкин (Евгений Леонов) в фильме «Джентльмены удачи».

- Сегодня завтрак в нашем детском саду отменяется! Мы совершим полет на космической ракете на Марс, командором назначается Игорек. Прошу вас, возьмите в руки космические ложки, подкрепитесь основательно, ракета до обеда на Землю не вернется!

И у нас, у взрослых тоже много стимулирующих к еде факторов.

1. Можно, например, аппетитно рассказать про блюдо. Цитаты из любимых наших фильмов – этому пример. Вспоминайте кино «Москва слезам не верит»: Эпизод в электричке, фраза Гоши из диалога: «Понимаете, когда кусок **хлеба** посыпаешь зеленым лучком, а сверху балтийскую килечку…»

Катерина: «Черт побери, вы так вкусно рассказываете, у меня даже слюнки потекли!»

2. Или запах еды – тоже вызывает аппетит

Цитата из фильма «Вокзал для двоих»

- Есть хочется, из вашей сумки так вкусно пахнет.

Или, наоборот, неправильно приготовленное блюдо может вызвать отвращение. Например, вспомнить фильм «Ирония судьбы, или с легким паром». Когда голодный Ипполит из множества блюд на Новогоднем столе выбирает заливную рыбу и…

«Какая гадость эта ваша заливная рыба…»

А потом Женя про то же блюдо говорит:

«Это не рыба, не заливная рыба. Это … хрена к ней не хватает»

Так же для достижения формирования представления о здоровом образе жизни у детей необходимо,  решать следующие задачи:

  - **Создание предметно-развивающей среды**:

*Дидактические  игры*: «Вкусная каша»», «Почему заболели ребята», «Что сначала, что потом»;

*Диски с  мульт­фильмами* «Богатырская каша», «Горшочек каши»;

 - **Пополнение среды настольно-печатными играми, развивающими книгами, иллюстрациями**: «Как вырасти здоровым», «Узнай и назови крупу», «Что перепутал художник», «Кашевар»;

  - **Исследовательская деятельность:** проводить *эксперименты*«Как получить кашу?», «Из какой крупы, какая каша», «Угадай на вкус»

  - **Непосредственно-образовательная деятельность**;

-   **Художественное творчество:**  выставки рисунков «Моя любимая каша», «Где каша, там и наши», изобразительная деятельность «Тарелка каши»

-   **Создание картотеки; оформление рецептов здорового питания, создание коллажа, стенгазет**: макетов «Как подготовиться к завтраку», модель завтрака  в картинках;*алгоритм* «В помощь дежурному»

-  **Привлечение родителей к совместной деятельности:** рекомендации для домашнего чтения – Анжела Берлова «Каша для Феди», Братья Гримм «Горшок каши», Лоскутные сказки «Сладкая каша»; ***Кейс – папки – «***Правильный завтрак выходного дня»,  «Как сделать кашу привлекательной для ребенка».

      Дети, у которых сформирована культура питания, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита, что  позволит успешно решать задачи их всестороннего развития.