

Никулаева Т.Н.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗПР СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье описывается работа детского сада по формированию у дошкольников с ЗПР осознанного отношения к здоровому питанию, формированию культурно-гигиенических навыков, развитию правильного пищевого поведения.

Ключевые слова: здоровое питание, ребёнок с ЗПР, культурно-гигиенические навыки, осознанное отношение к здоровому питанию, пищевое поведение.

T.N. Nikulaeva

FORMATION OF NUTRITION CULTURE IN CHILDREN FROM ZPR OF THE OLDER AGE

Annotation. The article describes the work of a kindergarten to form a conscious attitude towards healthy eating, the formation of cultural and hygienic skills, and the development of proper eating behavior in preschool children with disabilities.

Key words: healthy eating, a child with ZPR, cultural and hygienic skills, a conscious attitude to healthy eating, eating behavior.

«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» [1, с. 3].

«Правильное питание – это не только правильные продукты. Это еще и определенный режим приема пищи» [2, с. 10]. Рациональное питание является

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Особенно важно соблюдение принципов рационального питания у детей с ЗПР.

Дети с задержкой психического развития – это особые дети. Физическое недоразвитие, недоразвитие речи, памяти, внимания, мышления, эмоционально-волевой сферы приводит к тому, что такие ребята не усваивают программу обучения, культурно-гигиенические навыки, навыки поведения. Поэтому особо место в развитии ребенка занимает сбалансированное правильное питание. Витамины, белки, углеводы, минеральные вещества должны присутствовать в рационе детей с ЗПР.

Детей с ЗПР крайне сложно приучить к тому, чтобы они правильно пользовались столовыми приборами, аккуратно не спеша употребляли пищу. Такие дети отрицательно реагируют на разнообразие блюд в детском саду. Дети отказываются от еды, так как в домашних условиях они не употребляли такую пищу. Параллельно ведётся работа с родителями, которым разъясняются вопросы питания в детском саду. Только совместно с родителями формируется привычка к правильному питанию. В нашем детском саду выработана система работы по формированию у детей с ЗПР навыков приёма пищи, культуры здорового питания, как одном из основных компонентов здорового образа жизни.

Одним из основных компонентов работы по формированию культуры питания у детей с ЗПР является содержательный компонент, в него входит когнитивный, эмоционально оценочный, мотивационно-поведенческий блоки.

Целью содержательного компонента является формирование здоровой личности, физически подготовленной, устойчивой к неблагоприятным внешним факторам среды, осознанно и бережно относящейся к своему здоровью.

Задачи:

– формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, о важности правильного питания;

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

- расширение представлений детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием;
- воспитание культуры здорового питания;
- формирование умений использовать имеющиеся представления в окружающей действительности;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей;
- формирование умения самостоятельно выполнять культурно-гигиенические мероприятия, совершенствовать культуру еды, умения видеть свои недостатки и исправлять их.

В процессе повседневной работы с детьми детский сад стремится к тому, чтобы выполнение всех правил культуры еды стало для детей с ЗПР естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались: (садиться за стол с чистыми руками, соблюдать осанку во время еды, правильно пользоваться приборами и т.д.).

Работа детского сада по формированию у детей с ЗПР основ культуры правильного питания позволяет подвести детей к пониманию того, что рациональное питание, здоровая, полезная пища является обязательным компонентом здорового образа жизни, а соблюдение культуры еды – необходимая составляющая жизни современного человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В. Г. Ребенок за столом: метод, пособие по формированию культурно-гигиенических навыков / В.Г. Алямовская. – М.: Сфера, 2006. – 64 с.
 2. Гигиена и здоровый образ жизни / Л. И. Дурейко, Т. В. Трафимова, Н. Э. Романенко [и др.]; под ред. Л. Ф. Кузнецовой. - Минск.: Тонтик, 2003. – 164 с. – (Родителям о здоровом образе жизни).
 3. Пальцев, А. И. Системообразующие ценности евразийской (русской) цивилизации [Текст] /А. И. Пальцев // Власть. – 2011. – № 4. – С. 42-46.
-

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Никулаева Татьяна Николаевна – воспитатель, АНО ДО «Планета детства «Лада» детский сад № 198 «Вишенка», г.о. Тольятти, Самарская область, Россия

Nikulaeva Tatyana Nikolaevna – educator, ANO TO "Planet of childhood" Lada" children's child No. 198 "Cherry", g.o. Tolyatti, Samara Region, Russia