**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С ОНР**

***Торлопова Софья Андреевна***

*студентка 4 курса специальности*

*44.02.04 Специальное дошкольное образование*

***Гаевая Елена Витальевна***

*научный руководитель, преподаватель,*

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический*

*колледж имени И.А. Куратова», г. Сыктывкар*

**Аннотация:** В статье анализируются теоретическое и практическое обоснование о проблеме формирования представлений о правильном питании у детей подготовительной группы с ОНР.

**Ключевые слова:** правильное питание, культура питания, пища, организация.

Актуальность исследования заключается в том, что правильое питание – одно из важнейших условий сохранения здоровья ребенка, его нормального роста и развития.

Проблема формирования у детей подготовительной группы представлений о правильном питании очень актуальна в современных условиях. В настоящее время подрастающее поколение отличается слабым здоровьем: каждый третий ребенок страдает каким-либо хроническим заболеванием.

К этому во многом приводит неправильное питание, которому способствуют: обилие в магазинах «нездоровых продуктов», предпочтение полезным продуктам чипсов, сникерсов, фаст-фуда и продуктов быстрого приготовления, неконтролируемый поток рекламы, низкая информированность родителей в этом вопросе.

Питание, по мнению авторов (А.В. Деркунской, Л.Г. Касьянова, А.А. Ошкиной), является одним их важных составляющих здорового образа жизни человека. Питание оказывает огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребенка, а также на состояние его нервной системы. Поэтому вопросу правильного питания необходимо уделять повышенное внимание [2].

Актуальность исследования позволила нам выявить противоречие между необходимостью формирования у детей 6-7 лет представлений о правильном питании и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий данного процесса.

Цель констатирующего этапа: выявить уровень сформированности представлений о правильном питании у детей подготовительной группы с ОНР.

На констатирующем этапе была подобрана и проведена авторская диагностика у А.А. Ошкиной [1].

В диагностике представлены 5 диагностических задач (таблица 1).

Таблица 1

Диагностика выявления уровня сформированности представлений о правильном питании у детей подготовительной группы
(по А.А. Ошкиной)

|  |  |
| --- | --- |
| **Название диагностического задания** | **Цель диагностического задания** |
| 1. «Полезные – не полезные продукты» | Выявить у ребенка наличие представления о полезных и неполезных продуктах питания. |
| 2. «Правила правильного питания» | Выявление уровня представления о правилах правильногопитания. |
| 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах» | Выявить уровень представлений детей о пользе молочныхпродуктов, хлебе, кашах. |
| 4. «Вода в жизни человека» | Выявить уровень представлений детей о назначении воды дляорганизма человека. |
| 5. «Поварята» | Выявить уровень наличия представлений о зависимости здоровья от правильного питания. |

Результаты диагностического заданий (таблица 2,3,4,5,6).

Таблица 2

№1 «Полезные – не полезные продукты»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Количество детей** | **%** |
| Низкий | 6 | 37,5% |
| Средний | 5 | 31,25% |
| Высокий | 5 | 31,25% |

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл): ребенок затрудняется объяснить значение правильно подобранных продуктов для здоровья человека, не может разложить карточки по предложенным критериям, не понимает сути задания.

Средний уровень (2 балла): ребенок имеет представления пользе продуктов питания и влиянии их на здоровье человека, но знания не всегда носят осознанный характер, может правильно разложить карточки по предложенным ему критериям, но не всегда может обосновать, почему данный выбор относится к конкретной категории.

 Высокий уровень (3 балла): ребенок умеет аргументировано объяснить зависимость здоровья человека от съедаемых им продуктов питания, может правильно разложить карточки по предложенным ему критериям, каждый свой выбор может обосновать.

Таблица 3

№2 «Правила правильного питания»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Количество детей** | **%** |
| Низкий | 6 | 37,5% |
| Средний | 6 | 37,5% |
| Высокий | 4 | 25% |

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл): ребенок затрудняется объяснить, что включают в себя правила рационального питания.

Средний уровень (2 балла): ребенок представляет пользу рационального питания для здоровья человека, называет основные правила, но сбивается и ему требуется помощь педагога.

Высокий уровень (3 балла): ребенок представляет пользу рационального питания для здоровья человека, называет основные правила, но сбивается и ему требуется помощь педагога.

Таблица 4

№3 «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Количество детей** | **%** |
| Низкий | 5 | 31,25% |
| Средний | 7 | 43,75% |
| Высокий | 4 | 25% |

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл): ребенок считает все молочные продукты вредными, каши не вкусными и не полезными для здоровья.

Средний уровень (2 балла): ребенок имеет представления о пользе молочных продуктов, хлеба и каш, он считает их необходимыми для роста детского организма, но сомневается в выборе тех продуктов, которые вредно есть часто и много, после помощи педагога, справляется с выполнением задания.

Высокий уровень (3 балла): ребенок имеет представления о пользе молочных продуктов, хлеба и каш, он считает их необходимыми для роста детского организма, понимает, что мороженное, булочки, пирожные и сладкие творожные батончики вредно есть часто и много из-за наличия в них сахара.

Таблица 5

№4 «Вода в жизни человека»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Количество детей** | **%** |
| Низкий | 5 | 31,25% |
| Средний | 7 | 43,75% |
| Высокий | 4 | 25% |

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл): ребенок считает все вода не имеет особого значения для организма, что ее можно заменить лимонадом и соками.

Средний уровень (2 балла): ребенок имеет представления о пользе воды для роста и развития организма, но он считает, что можно заменить воду соком, но не лимонадом, потому, что лимонад вредный для организма, а соки полезны.

Высокий уровень (3 балла): ребенок имеет представления о пользе воды для роста и развития организма, он считает, что нельзя заменять воду ничем.

Таблица 6

№5 «Поварята»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Количество детей** | **%** |
| Низкий | 6 | 37,5% |
| Средний | 5 | 31,25% |
| Высокий | 5 | 31,25% |

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл): у ребенка отрывочные, бессистемные представления о рациональном питании и о его влиянии на здоровье человека, не может правильно выбрать полезные и вредные продукты, не справляется с заданием, даже с помощью педагога.

Средний уровень (2 балла): у ребенка разрозненные представления о зависимости здоровья от рационального питания, он правильно выбирает полезные и не полезные продукты, иногда ошибается, но после замечания педагога исправляет свои ошибки самостоятельно, распределяет продукты по «кастрюлям», допуская незначительные ошибки.

Высокий уровень (3 балла): представления ребенка о зависимости здоровья от рационального питания носят целостный характер, он правильно выбирает полезные и не полезные продукты, хорошо распределяет их по «кастрюлям».

На основе полученных результатов была запланирована работа для формирующего этапа. Были выделена три этапа по формированию представлений о правильном питании:

I этап – разработать содержание различных видов деятельности в

 соответствии с показателями сформированности представлений о правильном питании.

II этап – организовать консультационная деятельность с родителями

и педагогами о методах и условиях формирования представлений о правильном питании.

III этап – провести расширение содержания предметно–пространственной среды для формирования представлений о правильном питании.

Таким образом, правильное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Правильное питание дает возможность поддерживать здоровье детей и их правильное физиологическое развитие.

**Список литературы:**

1. Ошкина А. А. Формирование у дошкольников представлений о

рациональном питании как элементе здорового образа жизни // Детский сад: теория и практика. –2014. № 8. С. 28-35.

1. Чекашова, А.М. Основы рационального питания детей дошкольного и школьного возраста (постановка проблемы) // Инновационные аспекты развития науки и техники. – 2022. – С. 206.