

Людмила Николаевна Вахрушева

г. Киров

Екатерина Алексеевна Зуева

г. Киров

### Развитие представлений о правильном питании у детей 5–6 лет посредством познавательных сказок

В статье рассматривается роль правильного питания в жизни детей, необходимость регулирования модели пищевого поведения детей для их здоровья. На основании анализа исследований и совместного обсуждения с воспитанниками 5–6 лет определены правила организации правильного питания, обозначенные в статье: питаться нужно регулярно, разнообразно и умеренно, несколько раз в день есть свежие овощи и фрукты, ограничить потребление сладкого, пить чистую воду, различать свежие и несвежие продукты, не употреблять недоброкачественные. Эти правила нашли отражение в содержании познавательных сказок, раскрытию потенциальных возможностей которых авторы уделяют особое внимание. Именно познавательные сказки были применены в качестве средства осознания детьми правил организации питания, воспитания ценностного отношения к собственному здоровью.

**Ключевые слова:** правильное питание, здоровье, дети 5–6 лет, познавательные сказки.

**Lyudmila Nikolaevna Vakhrusheva**

Kirov

**Ekaterina Alekseevna Zueva**

Kirov

### Development of ideas about proper nutrition in 5-6 years aged children through educational tales

The article discusses the role of proper nutrition in the lives of children, the need to regulate the nutritional behavior of children for their health. On the analysis of studies and a joint discussion with children of 5-6 years old, the rules for organizing proper nutrition are defined, which are viewed in the article: children need to eat regularly, variously and moderately, eat fresh vegetables and fruits several times a day, limit the eating of sweets, drink clean water, understand the difference between fresh and stale foods; do not eat products of low-quality. These rules are reflected in the content of cognitive tales, finding out the potential capabilities of which the authors pay special attention. The cognitive tales were used as a means of children's understanding the rules of nutrition and the educating of a value attitude to their own health.

**Keywords:** proper nutrition, health, children 5-6 years old, cognitive fairy tales.

#### Введение.

Здоровье человека является основной жизненной ценностью. Организованное правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, работу многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Организм ребенка – это строительная площадка, на которой бурными темпами закладывается фундамент становления взрослого человека. Продукты питания – как «кирпичики», создают и укрепляют структуру тела. Именно в этот период важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, воспитать правильное отношение к еде и собственному здоровью. Вопросами развития представлений о правильном питании у детей дошкольного возраста занимались Джейн Огден [9], Ферейдон Батмангхелидж [3], С.М. Мартынов [9], Е.А. Альбьева [2], В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова [6], Лейлани ВизикоКнокс-Джонсон [11] и др. Поскольку в этот период происходит усвоение основных объемов информации, нацеленной на формирование представлений о здоровье, как важнейшей ценности человечества, и освоение фундаментальных жизненных стереотипов здорового поведения

человека. А.С. Алексеева утверждает, что в детском возрасте формируется так называемый стереотип, иными словами модель пищевого поведения [1].

Проблема развития представлений о правильном питании – одна из важных составляющих формирования представлений о здоровом образе жизни. Данная проблема требует серьезного педагогического осмысления. Поскольку возраст 5–6 лет является сенситивным периодом, то именно в этот период дети наиболее восприимчивы к педагогическому воздействию. У детей активно развивается наглядно-образное мышление, что позволяет решить педагогическую задачу, направленную на развитие представлений о правильном питании [7]. Кроме того, у детей начинает совершенствоваться умение обобщать, что является основой словесно-логического мышления. Исходя из опыта работы отечественных исследователей, воспитанники 5–6 лет способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если это не выходит за пределы их наглядного опыта.

Джейн Огден считает, что у детей 5–6 лет необходимо формировать представления об общих принципах питания, которые являются основными группами продуктов (фрукты и овощи, зерновые культуры и макаронные изделия, мясные продукты,

молоко и молочные продукты, высокожирные и сладкие продукты). Также исследователь указывает, что необходимо формировать правильные представления о приемах пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), о том, какие продукты нужно кушать в определенный приём [10]. Большой вклад в пропагандирование целебных свойств воды внес доктор Ферейдон Батмангхелидж. Он считает, что самое главное – формировать представление детей о питьевом режиме, ведь человек состоит из воды, и недостаток воды может пагубно повлиять на работу внутренних органов, а, значит, на его самочувствие в целом. Необходимо ежедневно пить чистую воду [3]. С.М. Мартынов определяет, что детям, прежде всего, необходимо рассказывать о целебных свойствах фруктов и овощей. Он считает, что именно на полдник дети должны получать самые

витаминные продукты [8]. В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова предлагают прививать культуру питания детям, которая заключается не только в сервировке стола, но и в правильном выборе продуктов, в понимании того, что в недоброкачественных продуктах размножаются микробы. Детей 5–6 лет необходимо учить определять качество продукта (свежий или не свежий), опираясь на его внешний вид [6].

Исходя из вышесказанного, мы выделили общие правила развития представлений о правильном питании у воспитанников 5-6 лет (Рис. 1).

Развивая представления детей о правильном питании важно помнить, что необходимо учить детей любить здоровую еду и прививать пищевые привычки, которые помогут им сохранить здоровье в будущем.

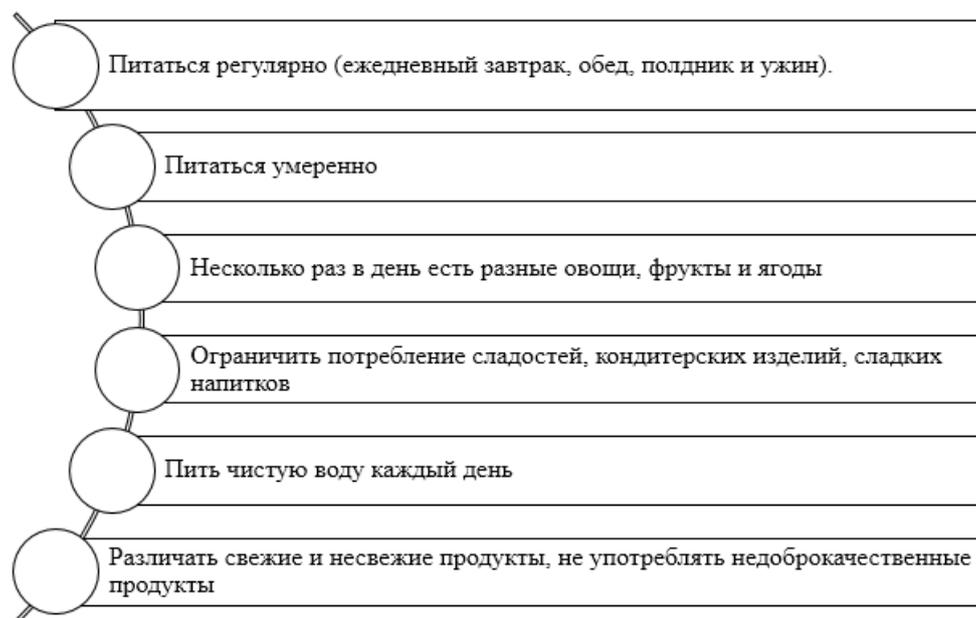


Рис. 1. Правила развития представлений о правильном питании у детей 5-6 лет.

Развивая представления детей о правильном питании важно помнить, что необходимо учить детей любить здоровую еду и прививать пищевые привычки, которые помогут им сохранить здоровье в будущем.

Исходя из того, что у детей 5-6 лет недостаточно развиты качества и навыки, связанные с самовоспитанием, мы определили актуальное средство, при котором дети получают представления о правильном питании и могут самостоятельно ими оперировать. Данным средством являются познавательные сказки, так как они развивают фантазию, мышление и знакомят детей с окружающим миром. Благодаря этому дети открывают для себя много нового и интересного, а самое главное познают реальные предметы и явления окружающего мира.

Сюжет познавательной сказки определяется смысловым посылом и выступает как некое правило действий героев сказки. Е.А. Альбьева [2] уделяет

особое внимание рассказыванию о вреде сладостей и кондитерских изделий, ценности и важности овощей и фруктов, о том, что именно в сырых овощах и фруктах содержится большое количество полезных веществ, витаминов и микроэлементов. Лейлани ВизикиКнокс-Джонсон считает, что дети в 5-6 лет уже способны улавливать подтекст рассказа, а также практикуют способность связывать отдельные события, и устанавливать причины их возникновения [11]. В.В. Гербова [5] указывает, что педагогу перед рассказыванием сказки необходимо первоначально прочитать выбранное литературное произведение, осмыслить его, чтобы интонационно верно расставить акценты. После прочтения познавательной сказки необходимо организовать беседу с детьми для того, чтобы дети лучше могли понять содержание произведения, вычленив причины поведения героя, усвоить представления, которые хотел сформировать писатель с помощью своей познавательной сказки. При обсуждении

нужно опираться на текст содержания. Ранее мы раскрыли рекомендации по рассказыванию познавательных сказок, на которые опирались в ходе исследования [4].

Познавательные сказки о правильном питании позволяют раскрыть сложные темы в доступной и интересной для них форме. Для этого необходимо учитывать особенности познавательных сказок, а так же содержание, так как они должны быть понятны и доступны детям. Важно проводить рефлексию по содержанию сказок, чтобы обобщить и закрепить представления детей.

**Исследовательская часть.**

Вышеизложенные теоретические положения не являются исчерпывающими для реализации целей нашего исследования, так как необходимо их практическое подтверждение в условиях

экспериментальной работы. Нами была выдвинута гипотеза исследования, согласно которой развитие представлений о правильном питании у детей 5-6 лет посредством познавательных сказок будет эффективным при следующих условиях:

1. Если совместно с детьми 5-6 лет будут определены правила организации правильного питания;

2. Если после рассказывания сказки будут заданы вопросы, уточняющие содержание сказки, и направленные на выявление связи правильного питания и здоровья человека.

Основываясь на правилах организации правильного питания, которые отражены в рисунке 1, мы перешли к созданию сказок. Представляем правила и названия соответствующих познавательных сказок в виде таблицы 1.

Таблица 1.

**Познавательные сказки, направленные на развитие представлений  
о правильном питании**

Правила организации правильного питания	Познавательные сказки о правильном питании
Регулярный и разнообразный режим питания	«Завтрак, обед, полдник и ужин» «Поучительная сказка про еду»
Умеренность питания	«Слонёнок-обжора»
Прием несколько раз в день есть разных овощей, фруктов и ягод	«Волшебный сон про витамины»
	«О полезных овощах»
	«Страна Витаминия»
Ограничение потребления сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков.	«Долина сладостей»
	«Сказка о здоровом питании»
Питье чистой воды каждый день	«Без воды мы никуда!»
Различение свежих и несвежих продуктов, осторожное обращение с недоброкачественными продуктами.	«Ах, какие яблочки!»

Все проведенные нами занятия с применением познавательных сказок были организованы 2-3 раза в неделю с периодичностью в 1-2 дня, так как для осмысления познавательной информации из сказки детям требуется некоторое время для её усвоения. Приведем некоторые примеры. Каждый день ребенок должен кушать полезную еду, но необходимо сформировать представление о том, что надо кушать в меру, тогда и будет от этого польза. С целью формирования представлений детей об умеренном питании, мы выбрали сказку «Слонёнок-обжора» [10]. Затем разработали занятие «Умеренное питание», в ходе которого была рассказана данная сказка детям. В качестве сюрпризного момента и зрительного образа было использовано появление слонёнка, который хотел поделиться с ребятами забавной историей. Дети внимательно слушали сказку о герое. А затем была проведена беседа о том, что случилось с героем. В ходе беседы дети сами выявили неправильность действий героя, и рассказали о последствиях влияния избытка пищи для здоровья человека. Таким образом, у детей формировалось представление о том, что нужно делать, чтобы не переест (делиться едой, кушать только свою порцию). А также закреплялось представление о

том, что овощи помогают насытить организм человека.

Занятие «Осторожно! Испорченный продукт» было направлено на обогащение представлений детей о последствиях употребления испорченных и недоброкачественных продуктов. Мы самостоятельно придумали познавательную сказку «Ах, какие яблочки!». В начале была использована описательная загадка с целью активизации внимания детей. Представим её содержание:

Королевич из садов  
Всех порадовать готов.  
Есть с румяньким бочком  
И с весёлым червячком.  
Кругленькое с ямочкой  
Наливное...

После того, как дети отгадали загадку, им были заданы вопросы о качестве этого яблока. Далее было предложено послушать сказку про такое яблоко. Представляем содержание данной сказки:

Познавательная сказка «Ах, какие яблочки!»

В одном далёком краю возле большого дремучего леса расположилась маленькая деревушка с простым названием Берёзкино. И жил там Петя – очень любопытный и подвижный мальчик. Очень он любил гулять, но так как деревушка была совсем

маленькая, это занятие ему стало казаться не таким интересным. Поэтому однажды он осмелился и ушел в дремучий лес, посмотреть что там. Увидел он там причудливые ветвистые деревья, разнообразные цветы, нашёл ежика с ежатами и даже пару раз заметил белку на ветках. Но вот деревья перед ним закончились, и вышел Петя на полянку, а посреди неё яблонька стоит, каких он раньше не видал никогда. Яблочки все как на подбор – спелые, наливные, а уж сладкие какие! Снял с себя Петя рубашку, завязал узелок и наложил туда яблок, пока они не начали вываливаться.

– Такие вкусные, такие красивые! Никому не дам, всё сам съем! – сказал он и стал искать дорогу домой.

Уже солнышко стало садиться, а Петя все никак не мог найти обратную дорогу, ох, и перепугался, думал всё, что останется совсем один в большом лесу. Вдруг услышал, как ветки зашумели, кусты затряслись, и поднялся шорох. Уже хотел Петя бежать, куда глаза глядят, но на счастье это оказался грибник дядя Миша – сосед из деревни, что живет через пару домов. Удивился он такой встрече и предложил проводить Петю домой. Шли они не спеша домой, дядя Миша то гриб найдет и в корзинку положит, то травку какую лечебную, а Петя все хвастался:

– Вот какие я яблочки нашёл! Красивые, спелые, сочные и такие вкусные!»

– Может, угостишь? – с улыбкой спросил сосед. Но мальчик покачал головой.

– Всё моё, всё сам съем!

Так потихоньку они и дошли до деревни и каждый разошёлся по своим домам. Весь вечер Петя ел яблоки и радовался своей находке в лесу.

– Всё моё, всё сам съем! – только и повторял мальчик несколько дней и ел свои яблочки. А они тем временем потеряли свой блеск, на некоторых стали появляться пятнышки, а кое-где и вовсе завелись червячки. Но Петя не собирался останавливаться, пока всё не съест – и съел.

Несколько дней он ел только яблоки, а под конец и вовсе испорченные скушал. И заболел у

Пети живот, да так сильно, что слезы полились, и побежал на улицу, просить у кого-нибудь помощи. А там снова дядя Миша, корзинку свою чинит на крыльчке, в лес собирается по грибы, ягоды да травы лечебные.

– Дядя Миша, помоги! Животик болит, сил нет терпеть! – И снова заплакал Петя. Поохал сосед, повздыхал, но решил помочь мальчику.

– Нельзя быть таким жадным Петя, кушать всё нужно в меру и только свежее, зачем же ты испорченные яблочки ел? – приговаривал дядя Миша, а сам тем временем достал из своих запасов какие-то травки, сделал из них лечебный чай, после которого у сразу Пети перестал болеть живот.

С тех пор мальчик всегда стал есть только свежие фрукты и ягоды, а если набирал их очень много, то только затем, чтобы поделиться с кем-нибудь.

Дети с удовольствием слушали познавательную сказку «Ах, какие яблочки!», которая позволила понять, что могут быть негативные последствия употребления испорченных и недоброкачественных продуктов для здоровья человека, то есть, установить причинно-следственные связи между употреблением испорченных продуктов.

Эта и другие познавательные сказки обеспечили развитие представлений детей 5-6 лет о правильном питании.

#### Заключение

Таким образом, проблема развития представлений о правильном питании у детей 5–6 лет является актуальной и значимой. Изучив работы Джейн Огден, Ферейдон Батмангхелидж, С.М. Мартынов, Е.А. Альбьева, В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова и др, мы совместно с детьми определили правила организации правильного питания. В качестве основного средства мы разработали и апробировали познавательные сказки о правильном питании, раскрыли их потенциальные возможности, определили важность проведения беседы после рассказывания сказки с целью уточнения правильности представлений детей.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Р.Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс] : выступление на пед. совете из опыта работы / Р.Г. Алексеева. – Режим доступа: <http://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html>.
2. Алябьева, Е.А. Дошкольникам о продуктах питания. Сказки и беседы для детей 4-7 лет [Текст] : метод. пособие / Е.А. Алябьева ; под ред. Т.В. Цветковой. – М. : ТЦ Сфера, 2019. – 112 с.
3. Батмангхелидж, Ф. Ваше тело просит воды [Текст] / Ф. Батмангхелидж ; пер. Е.А. Бакушева. – Минск : Попурри, 2018. – 208 с.
4. Познавательные сказки для детей 4-7 лет [Текст] : метод. пособие / сост. Л.Н. Вахрушева. – М. : ТЦ Сфера, 2011. – 80 с.
5. Доронова, Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей 4-5 лет в детском саду [Текст] : метод. рук. / Т.Н. Доронова, Т.И. Гризик, В.В. Гербова. – М. : Просвещение, 2006. – 192 с.
6. Демидова, В.Е. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания [Текст] : практ. рук. / В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова ; под ред. И.А. Лыковой. – М. : Цветочный мир, 2013. – 96 с.
7. Карабаева, С.И. Детский сад: теория и практика [Текст] / С.И. Карабаева. – М. : Эдисон Пресс, 2011.
8. Мартынов, С.М. Овощи + фрукты + ягоды – здоровье: беседы врача-педиатра о питании детей [Текст] : кн. для родителей / С.М. Мартынов. – М. : Просвещение, 1993. – 158 с.

9. Огден, Д. Как приучить ребенка к здоровой еде. Кулинарное руководство для заботливых родителей [Текст] : пер. с англ. / Д. Огден. – М. : Альпина Паблишер, 2015. – 304 с.
10. Шкурина, М. Сказка про слонёнка-обжору [Электронный ресурс] / М. Шкурина // Сказки : [web-сайт]. – Режим доступа: <https://skazki.rustih.ru/mariya-shkurina-slonyonok-obzhora>.
11. VisikoKnox-Johnson, L. The Positive Impacts of Fairy Tales for Children / L. VisikoKnox-Johnson // Hohonu : Academic Journal. – 2016. – Vol. 14. – Pp. 77-80.

#### REFERENCES

1. Alekseeva R.G. Osobennosti formirovaniya osnov pravil'nogo pitaniya v doshkol'nom vozraste: vystuplenie na ped. soвете iz opyta raboty [Elektronnyi resurs] [Features of the formation of the basics of proper nutrition in preschool age]. URL: <http://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html>.
2. Aljab'eva E.A. Doshkol'nikam o produktah pitaniya. Skazki i besedy dlja detej 4-7 let: metod. posobie [Preschoolers about food. Tales and talks for children 4-7 years old]. In Cvetkovoj T.V. (ed.). Moscow: TC Sfera, 2019. 112 p.
3. Batmanghelidzh F. Vashe telo prosit vody [Your body asks for water]. Bakusheva E.A. (ed.). Minsk: Popurri, 2018. 208 p. (In Russ.).
4. Vahrusheva L.N. (ed.) Poznavatel'nye skazki dlja detej 4-7 let: metod. posobie [Cognitive tales for children 4-7 years old]. Moscow: TC Sfera, 2011. 80 p.
5. Doronova T.N., Grizik T.I., Gerbova V.V. Vospitanie, obrazovanie i razvitie detej 4-5 let v detskom sadu: metod. ruk. [The upbringing, education and development of children 4-5 years old in kindergarten]. Moscow: Prosveshhenie, 2006. 192 p.
6. Demidova V.E. Sundukova A.H. Zdorovyj pedagog – zdorovyj rebenok. Kul'tura pitaniya i zakalivaniya: prakt. ruk. [A healthy teacher is a healthy child. Nutrition and hardening culture]. In Lykovej I.A. (ed.). Moscow: Cvetochnyj mir, 2013. 96 p.
7. Karabaeva S.I. Detskij sad: teorija i praktika [Kindergarten: theory and practice]. Moscow: Jedis'on Press, 2011.
8. Martynov, S.M. Ovoshhi + frukty + jagody – zdorov'e: besedy vracha-pediatra o pitanii detej: kn. dlja roditelej [Vegetables + Fruits + Berries - Health: pediatrician talking about child nutrition]. Moscow: Prosveshhenie, 1993. 158 p.
9. Ogden D. Kak priuchit' rebenka k zdorovoj ede. Kulinarное rukovodstvo dlja zabotlivyh roditelej [How to teach a child to eat healthy. A culinary guide for caring parents]. Moscow: Al'pina Pablisher, 2015. 304 p. (In Russ.).
10. Shkurina M. Skazka pro slonjonka-obzhoru [Elektronnyi resurs] [The tale of the elephant eater]. *Skazki [Tales]*. URL: <https://skazki.rustih.ru/mariya-shkurina-slonyonok-obzhora>.
11. VisikoKnox-Johnson L. The Positive Impacts of Fairy Tales for Children. *Hohonu: Academ-ic Journal*, 2016, vol. 14, pp. 77-80.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Л.Н. Вахрушева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методики дошкольного и начального образования, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: [usr11524@vyatsu.ru](mailto:usr11524@vyatsu.ru), ORCID: 0000-0003-3062-1951.

Е.А. Зуева, студент 5 курса факультета педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: [zueva.katerinaz@yandex.ru](mailto:zueva.katerinaz@yandex.ru), ORCID: 0000-0003-0411-4454.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

L.N. Vakhrusheva, Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor of Pedagogy and Methods of Preschool and Primary Education, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: [usr11524@vyatsu.ru](mailto:usr11524@vyatsu.ru), ORCID: 0000-0003-3062-1951.

E.A. Zueva, 5th year student of faculty of Pedagogy and Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: [zueva.katerinaz@yandex.ru](mailto:zueva.katerinaz@yandex.ru), ORCID: 0000-0003-0411-4454.