

У сучасным свеце выкарыстанне сістэмы Брайля непазбежна. Яна максімальна набліжана да чытання вачыма. Пры навучанні ніякіх альтэрнатыў дадзенаму тэфлаінструменту пакуль не прапанавана.

Такім чынам, рэльефна-кропкавая сістэма чытання і пісьма Брайля працягвае заставацца адным з самых асноўных і важных сродкаў зносінаў і даступа да інфармацыі для людзей з абмежаваным зрокам, які на сённяшні момант не зможам замяніць нішто іншае. Толькі на аснове сістэмы Брайля, як найбольш эфектыўнага, даступнага і зручнага тэфлаінструменту для ўспрымання інфармацыі з дапамогай дотыку, можа будавацца ўся шматступенная сістэма адукацыі дзяцей з парушэннем зроку, а таксама развіццё розных напрамкаў іх рэабілітацыі, інтэграцыі і сацыялізацыі.

#### Спіс выкарыстаных крыніц

1. Денискина, В. З. К вопросу о классификации детей с нарушением зрения / В. З. Денискина // Школьный вестник. — 2007. — № 8. — С. 1—13.
2. Артищева, Л. В. Развитие детей с нарушениями зрения: учеб. - метод. пособие для студентов заоч. формы обучения / Л. В. Артищева. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. — 136 с.
3. Что такое шрифт Брайля // Тифлоцентр «Вертикаль». — URL: <https://tiflocentre.ru/stati/vse-o-braille.php> (дата обращения: 16.04.2025).
4. Афанасьев, В. А. Современные компьютерные тифлотехнические и программные средства, способствующие адаптации обучающихся с проблемами зрения. Инновационная педагогическая деятельность в обучении иностранным языкам и культуре / В. А. Афанасьев, А. И. Николаев. — М.: Изд. дом Академии Естествознания, 2019. — 263 с.
5. Даниеля, О. В. Техника чтения и письма по системе Л. Брайля: методика обучения чтению и письму по Брайлю электронный учеб.-метод. комплекс (ЭУМК) для студентов фак-та спец. образования, обучающихся по специальности 1-03 03 07 «Тифлопедагогика». — Изд-во: БГПУ им. М. Танка, 2015. — URL: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/7293/1> (дата обращения: 17.04.2025).
6. Крахмалец, Л. А. Система Брайля — инструмент познавательной деятельности слепых обучающихся / Л. А. Крахмалец. — URL: <https://infourok.ru/statya-sistema-brajlya-instrument-poznavatelnoj-deyatelnosti-slepyh-obuchayushihhsya> (дата обращения: 15.04.2025).
7. Шрифт Брайля для слепых: что это такое, история шрифта и где он используется? Тифлоцентр «Вертикаль». — URL: <https://tiflocentre.ru/stati/vse-o-braille.php> (дата обращения: 16.04.2025).

УДК 378.14

А. А. Банцевич

Государственное учреждение образования «Детский сад № 42 г. Лиды»,  
Лиды, Республика Беларусь

### ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Проблема формирования у детей дошкольного возраста культуры питания очень актуальна в современных условиях. В настоящее время подрастающее поколение отличается слабым здоровьем: у каждого третьего ребёнка присутствует какое-либо хроническое заболевание. Лидирующее место в ряду патологий в течение 10-15 лет занимают болезни пищеварения.

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

Питание, по мнению авторов Гоголан М. Ф., Мартынов С. М., Семёнова Н. А., Пустынникова Л. М. и др., является одним из важных средств физической культуры человека. Питание оказывает огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребёнка, а также на состояние его нервной системы. Поэтому вопросу питания необходимо уделять повышенное внимание [1, с. 45].

**Основная часть.** Культура питания в учреждении дошкольного образования — направление, необходимое в современной жизни. Фастфуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не件зно для растущего детского организма. Поскольку дети дошкольного возраста проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей дошкольного образования ложится обязанность научить ребёнка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, правильно питаться.

Формирование представлений о правильном питании в дошкольном возрасте — это основа здорового будущего ребёнка. Крепкое здоровье, бодрость духа, возможность жить полноценной интересной жизнью, красивое тело стоят того, чтобы обеспечить этими возможностями своего ребёнка, вырастить его здоровым и уверенным в себе.

Правильный режим питания детей дошкольного возраста обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, а также оптимальный обмен веществ помогает выработать культуру употребления пищи. Режим питания складывается из: кратности приёмов пищи, интервалов между приёмами пищи, временем приёма пищи. Рекомендуются для детей дошкольного возраста 3-5 разовое питание с 3-4 часовыми промежутками: завтрак, обед, полдник и ужин, при этом следует включать

в меню горячее блюдо. Перерывы между приемами пищи более 4 часов могут привести к снижению памяти и работоспособности, в то время как слишком частые перекусы портят аппетит и ухудшают усвояемость пищевых веществ. Развитие детского организма осуществляется стремительно, поэтому питание детей должно в полной мере покрывать ту энергию, которая расходуется на двигательную активность.

Правильное питание детей дошкольного возраста целиком и полностью зависит от родителей. Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребёнка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей. Если ребёнок посещает учреждение дошкольного образования, где получает три-четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион учреждения дошкольного образования. С этой целью родители, ознакомившись с меню в учреждении дошкольного образования, дома следуя рекомендациям могут давать именно те продукты и блюда, которые он недополучил днём. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню учреждения дошкольного образования.

Питание в учреждении дошкольного образования, процесс его организации подчиняется одному простому правилу: дети дошкольного возраста привыкли всё повторять друг за другом. Если ребёнок до этого отказывался дома есть кашу, то будьте уверены — в учреждении дошкольного образования она станет его чуть ли не любимым блюдом, потому что все остальные дети с удовольствием кушают её.

Основы этикета начинаются уже в раннем дошкольном возрасте. Ребёнок дошкольного возраста учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым [2, с. 187].

По правилам сервировки стола перед приёмом пищи в учреждении дошкольного образования детей учат питаться в европейской манере — вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы. Вилки дают детям с первой младшей группы, а ножи — со второй половины учебного года средней группы. Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столовой выдают яркую форму, заинтересовывая и привлекая ребенка к дальнейшей работе.

**Заключение.** Дошкольный возраст — самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения.

Питание детей дошкольного возраста — это главный компонент любой «здоровьесберегающей» технологии. Поэтому важно серьёзно задуматься о полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов) и помнить о том, что с раннего детства у ребёнка необходимо формировать культуру питания.

#### Список цитируемых источников

1. Поздеева, Т. В. Уроки нравственности: учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / Т. В. Поздеева. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010. — 50 с. — Серия «Мир детства».
2. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. — Минск: Нац. ин-т. образования, 2023. — 380 с.

УДК 373.2

Е. А. Белькевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи, Республика Беларусь

## ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

**Введение.** Изменение отношения к собственному здоровью будущих граждан страны к лучшему является главной задачей взрослых, так как уровень заболеваемости детей нашего государства все растет. Возникает необходимость в выработке сознательного отношения к жизни, осознание приоритета здоровья у подрастающего поколения, чтобы ребенок с детства мог заботиться о своем здоровье и здоровье других.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни. Детство — уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ — это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия. В настоящее время отмечается снижение