

***Бабакина Инна Владимировна***

учитель начальных классов

***Андреева Наталья Сергеевна***

учитель начальных классов

МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

*Аннотация:* статья отражает основные особенности работы в начальной школе по культуре здорового питания. Предлагаются методы и приёмы из опыта работы учителей начальных классов.

*Ключевые слова:* культура здорового питания, занятия внеурочной деятельности, нетрадиционные уроки.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Один из важных компонентов в системе физического развития школьников – организация правильного, научно-обоснованного и рационального питания.

С этой целью мы проводим в системе занятия воспитательного характера во время классных часов и занятий внеурочной деятельности. Планируя занятия, мы стараемся придерживаться трёх направлений: давать учащимся необходимые знания, формировать у них навыки здорового питания, предупреждать отравления, желудочно-кишечные заболевания, другие несчастные случаи, связанные с питанием. Занятия проходят в различных формах. Наиболее результативными были тематические занятия «Родники здоровья в чашке», «Всякая ли пища полезна?», «В овощах сила велика», «Хлеб – всему голова». Занятия по темам «Незнакомая еда со всего света», «Удивительное и невероятное о питании животных» проводим в форме устного журнала.

Очень нравится детям бывать на экскурсиях на хлебозаводе, хладокомбинате. Здесь они имеют возможность наблюдать не только за процессом изготовления продукции, но и за трудом людей разных профессий.

Для того, чтоб детям было интересно, на занятиях появляются разные персонажи: Поварёнкин, Сквородкин, Доктор Витаминкин, Айболит. Эти персонажи задают вопросы, дают советы, задания, присылают письма, оценивают знания детей. В своей работе мы отдаём предпочтение активным методам обучения: практической деятельности, дидактическим и сюжетно-ролевым играм. Почти на каждом занятии использую дидактические и сюжетно-ролевые игры «Полезно-вредно», «Можно-нельзя», «Правильно-неправильно».

На практических занятиях ученики обучаются правилам этикета, простейшим приёмам приготовления пищи, украшения блюд, учатся сервировать стол. При проведении таких занятий часто приходится обращаться за помощью к родителям. Именно родители помогают провести занятия по кулинарии (снабжают необходимыми продуктами) и организовать экскурсию.

Раскрывая тему этикета, мы вводим ребят в самый сложный мир многообразных человеческих отношений, во внутренний мир самого ребенка, обогащая их социально-нравственный опыт, готовим к жизни в обществе.

В процессе проведения таких занятий наши ученики получают следующие знания: о значении питания для роста и развития организма, для здоровья; о составных элементах пищи: белках, жирах, углеводах; о том, что пища должна быть разнообразной; о питательных и целебных свойствах наиболее распространенных продуктов; о пользе свежих овощей и фруктов для здорового питания как источников витаминов и минеральных веществ; о последствиях приема загрязненных нитратами и радионуклидами продуктов; о правильном распределении рациона между приёмами пищи; о вреде переедания и недоедания; некоторые исторические сведения о питании в древние времена, происхождении отдельных видов пищи;

Большой вклад в проблему формирования культуры здорового питания у обучающихся несут уроки окружающего мира. В курс уже заложены темы по формированию культуры здорового питания.

На уроках русского языка вводим задания здоровьесберегающего характера. Например: проводим словарную работу.

С.хар, м.л.ко, к.ньки,.рбуз, к.пуста, .гурец, п.мидор, м.рковь.

Задание: Найди лишней продукт, который вреден для здоровья в больших количествах. (сахар). Почему?

На литературном чтении дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, культуре здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания у обучающихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно – ориентированном образовании. Поэтому проводим тематические родительские собрания на тему: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Путь к здоровью, силе, бодрости» и т. д.

Мы считаем, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя-воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

### ***Список литературы***

1. Балашова Г.Ф. Питание школьников. – Минск: ИООО «Красико-Принт», 2003.
2. Дурейко Л.И. Питание и здоровье. – Минск: Тесей, 1999.
3. Латохина Л. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000.
4. Мокшанина И.М. Организация питания школьников / И.М. Мокшанина, П.Я. Коган. – М.: Экономика, 1989.

5. Петровский К.С. Гигиена питания / К.С. Петровский, В.Д. Ванхожен. – М.: Медицина, 1982.

6. Качимова Н.В. Формирование культуры здоровья у младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/04/24/vyprabota-formirovanie-kultury-zdorovya-u-mladshikh-shkolnikov> (дата обращения: 20.12.2017).