

*Андреева Наталья Сергеевна*

учитель

*Гайдукова Светлана Сергеевна*

учитель

МБОУ «Лицей №32»

г. Белгород, Белгородская область

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

*Аннотация:* статья будет полезна учителям начальных классов, представлен опыт работы учителей по формированию культуры здорового питания.

*Ключевые слова:* система занятий, правила этикета, ролевые игры, экскурсии.

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 внеурочных занятиях. 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 силы велики», «Хлеб – всему голова». Занятия по темам «Незнакомая еда со всего света», «Удивительное и невероятное о питании животных» проходили в форме устного журнала.

Очень нравится детям бывать на экскурсиях на хлебозаводе, сырзаводе. 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 и др.). Эти персонажи задают вопросы, дают советы, задания, присылают письма, оценивают знания детей. В своей работе мы отдаем предпочтение активным методам обучения: практической деятельности, дидактическим и сюжетно-ролевым играм («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), организовать экскурсию. Также в системе проводим тематические родительские собрания на тему: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Путь к здоровью, силе, бодрости» и т. д.

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;

– некоторые сведения о питании животных.

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. Н.р.: 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.

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 / Г.Ф. Балашова. – Минск: ИООО «Красико-Принт», 2003.
2. Дурейко Л.И. Питание и здоровье / Л.И. Дурейко. – Минск: Тесей, 1999.
3. Латохина Л. Творим здоровье души и тела. – СПб: Изд-во «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, Ванхожен В.Д. – М.: Медицина, 1982.

6. Стрельцова Ю.В. Здоровьесбережение младших школьников в контексте современных требований / Ю.В. Стрельцова [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/zdorov\\_iesbieriezhieniie\\_mladshikh\\_shkol\\_nikov\\_v\\_kontiektie\\_sovriemiennykh\\_trie](https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/zdorov_iesbieriezhieniie_mladshikh_shkol_nikov_v_kontiektie_sovriemiennykh_trie) (дата обращения: 13.05.2021).