

Прокопьева Алевтина Михайловна,

учитель

МБОУ «Ковалинская ООШ»

с. Ковали, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ КЛАССНОГО ЧАСА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА»

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме формирования у обучающихся начальных классов основ здорового и правильного питания. Рассматриваются педагогические условия, формы и методы внеурочной работы, способствующие освоению понятий «полезная и вредная пища», развитию познавательной активности и воспитанию ответственного отношения к собственному здоровью. Представлен опыт проведения классного часа «Правильное питание – залог здоровья школьника» с использованием игровых, диалогических и практико-ориентированных технологий. Показано, что включение младших школьников в игровую и исследовательскую деятельность на материале о продуктах питания позволяет не только расширить их представления о здоровом образе жизни, но и сформировать устойчивые поведенческие привычки, связанные с культурой питания. Особое внимание уделено этапам занятия, работе с пословицами, кроссвордом, памятками и рефлексии.

Ключевые слова: здоровое питание, культура питания, младшие школьники, классный час, внеурочная деятельность, здоровый образ жизни, игровые технологии, ситуация успеха.

*Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.*

Сократ

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современной образовательной системы. В

Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования подчёркивается необходимость формирования у младших школьников установки на безопасный, здоровый образ жизни, включающей и культуру питания [7]. Питание в детском возрасте выполняет не только биологическую, но и социальную, воспитательную и развивающую функции: оно непосредственно влияет на физическое развитие, эмоциональное состояние, работоспособность и успешность обучения.

Актуальность обращения к теме правильного питания обусловлена тревожными тенденциями последних десятилетий. У современных детей всё чаще наблюдается избыточное потребление продуктов с высоким содержанием сахара, соли, трансжиров и искусственных добавок. Фастфуд, чипсы, сладкие газированные напитки, снеки вытесняют из рациона овощи, фрукты, каши, кисломолочные продукты. Как следствие, возрастает риск нарушений обмена веществ, снижения иммунитета, появления избыточной массы тела, расстройств пищевого поведения [6]. В этих условиях школа становится важнейшим институтом, который может системно и последовательно формировать у детей основы здорового питания.

Цель данной статьи – обобщить опыт проведения классного часа «Правильное питание – залог здоровья школьника» и показать его возможности в формировании культуры питания младших школьников.

Задачи:

- раскрыть теоретические основания формирования культуры питания у детей младшего школьного возраста;
- описать методику организации и проведения классного часа по теме здорового питания;
- проанализировать этапы занятия, использованные формы и приёмы работы;
- показать влияние игровых и практико-ориентированных заданий на усвоение младшими школьниками норм и правил здорового питания.

Теоретические основы формирования культуры питания младших школьников.

Под культурой питания мы понимаем совокупность знаний о полезных и вредных продуктах, представлений о режиме и гигиене приёма пищи, а также устойчивых привычек, связанных с выбором здоровой еды и бережным отношением к своему организму. Формирование культуры питания – процесс длительный, непрерывный и многофакторный. Он начинается в семье, продолжается в школе и требует согласованных усилий педагогов, родителей и самого ребёнка.

Младший школьный возраст сенситивен для освоения норм здорового образа жизни. В этом возрасте дети отличаются любознательностью, восприимчивостью к новому, склонностью к подражанию и высокой значимостью игровой деятельности. Поэтому занятия о питании должны быть не назидательными, а эмоционально окрашенными, интерактивными, включающими элементы игры, соревнования, творчества. Именно такие формы позволяют перевести знания в личностно значимые смыслы и постепенно закрепить их в поведении [2; 4].

Важную роль играет и содержание учебного материала. Оно должно опираться на реальный жизненный опыт ребёнка, быть доступным, научно корректным и практико-ориентированным. В этом смысле программа «Разговор о правильном питании» и аналогичные методические разработки показывают, что наиболее эффективны занятия, где дети не просто слушают учителя, а самостоятельно классифицируют продукты, решают проблемные ситуации, работают в парах и группах, формулируют выводы [2; 5].

Кроме того, необходимо учитывать, что представления о полезности продуктов у младших школьников часто носят фрагментарный или обыденный характер. Дети могут знать, что «овощи полезны», но не понимать, почему именно, какие витамины в них содержатся и как они влияют на организм. Поэтому в ходе занятия важно не только называть полезные и вредные продукты, но и объяснять причинно-следственные связи, формировать элементарные представления о работе пищеварительной системы, обмене веществ, роли витаминов [1; 3].

Методика организации и проведения классного часа.

Классный час «Правильное питание – залог здоровья школьника» проводился с обучающимися начальных классов. Его продолжительность и структура соответствовали возрастным особенностям детей. Занятие было построено как система взаимосвязанных этапов, каждый из которых решал свою задачу: мотивационную, информационную, практическую, рефлексивную.

Оборудование: мультимедийный проектор и презентация; карточки с изображениями продуктов; кроссворд «Овощи и фрукты»; корзины «Полезно – вредно»; памятки «Золотые правила питания»; смайлики для рефлексии; музыкальное сопровождение для физкультминутки.

Методической основой занятия выступили:

- беседа как способ актуализации знаний и формирования ценностных ориентаций;
- игровые упражнения, обеспечивающие активное включение детей в познавательный процесс;
- работа в парах и группах, развивающая коммуникативные умения;
- практические задания, связанные с классификацией, обобщением и применением знаний;
- рефлексия, позволяющая ребёнку осознать собственные достижения и сделать выводы.

Содержание и этапы классного часа.

1. Организационно-мотивационный этап.

Занятие начинается с приветствия и создания эмоционально благоприятной атмосферы. Учитель предлагает упражнение «Комплимент»: дети поворачиваются к соседу по парте и говорят ему добрые слова. Такой приём снижает напряжение, настраивает на сотрудничество и формирует положительную мотивацию. Как показывает практика, эмоциональный настрой на занятии о здоровье особенно важен, поскольку тема может восприниматься детьми как «серьёзная» и «взрослая». Игровое начало делает её ближе и понятнее [4].

2. Этап целеполагания.

Учитель читает стихотворение о необходимости правильного питания, после чего задаёт вопросы: «О чём это стихотворение? Почему питание так важно?» Дети самостоятельно формулируют тему классного часа. Такой приём обеспечивает субъектную позицию школьников: они не получают тему в готовом виде, а приходят к ней через размышление и диалог.

3. Актуализация знаний.

На этом этапе организуется беседа о здоровье. Учитель цитирует Сократа: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Детям предлагается объяснить, как они понимают эти слова. Затем обсуждаются вопросы: что такое здоровье? от чего оно зависит? В ходе беседы выделяются основные факторы здоровья: правильное питание, спорт, режим дня, сон, свежий воздух. Важно, чтобы дети сами называли эти факторы, а учитель лишь обобщал и уточнял их ответы. Это соответствует требованиям ФГОС НОО к формированию активной познавательной позиции обучающихся [7].

4. Основной этап: формирование представлений о полезной и вредной пище.

Центральная часть занятия посвящена расширению знаний детей о продуктах питания и их влиянии на организм. Учитель объясняет, зачем человеку необходима пища, как она попадает в организм и переваривается. В доступной форме дети узнают, что пища нужна для роста, развития, активности, хорошего самочувствия и борьбы с болезнями.

Далее проводится игра «Полезное – вредное». Дети распределяют карточки с изображениями продуктов по двум корзинам. Полезные продукты: рыба, кефир, каша, овощи, фрукты, хлеб. Вредные при частом употреблении: чипсы, газировка, фастфуд, сладости. После выполнения задания организуется обсуждение: «Почему вредные продукты нельзя есть часто? Что может произойти, если питаться только ими?» В ходе обсуждения учитель опирается на знания о последствиях неправильного питания, подчёркивая, что речь идёт не о полном запрете, а об умеренности и осознанном выборе [1; 6].

5. Кроссворд «Овощи и фрукты».

Для закрепления знаний о растительных продуктах используется кроссворд. Дети разгадывают загадки об овощах и фруктах, вспоминают их названия и свойства. Учитель обращает внимание на то, что овощи и фрукты богаты витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Они необходимы круглый год, особенно в период роста и повышенных учебных нагрузок [3]. Кроссворд не только активизирует мышление, но и развивает интерес к теме, создаёт ситуацию успеха, поскольку большинство детей справляются с заданиями и получают положительное подкрепление.

6. Физкультминутка «Витаминная».

Смена вида деятельности предотвращает утомление и поддерживает работоспособность. Под музыку дети выполняют имитационные движения: «Мы морковку тянем вверх, яблочко сорвём – наклон, кашу варим – круг руками, станем сильными мы с вами!» Физкультминутка не только снимает напряжение, но и в игровой форме закрепляет представления о полезных продуктах.

7. Игра «Витамины спешат на помощь».

Учитель называет проблемную ситуацию, а дети подбирают продукт, который может помочь: «Часто болею» – лимон, яблоко; «Устал на уроках» – каша; «Плохо вижу» – морковь. Это задание формирует умение устанавливать связь между состоянием организма и питанием, а также развивает логическое мышление и внимание.

8. Классификация продуктов растительного и животного происхождения.

Детям предлагается распределить продукты на две группы: растительного и животного происхождения. Используются хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свёкла, огурец. В ходе обсуждения делается вывод: кушать нужно разнообразную пищу, чтобы получать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Этот этап важен для формирования целостного представления о сбалансированном питании [1; 2].

9. Работа с пословицами.

Организуется работа в парах. Дети соединяют начало и конец пословиц о питании: «Щи да каша – пища наша», «Кашу с маслом не испортишь», «Голод и

волка из лесу гонит», «Когда я ем, я глух и нем», «Без хлеба нет обеда». После выполнения задания обсуждается смысл каждой пословицы. Народная мудрость помогает детям увидеть, что культура питания имеет глубокие исторические корни и тесно связана с уважением к труду, здоровьем и традициями.

10. Заключительный этап. Подведение итогов.

Учитель раздаёт памятки «Золотые правила питания» и комментирует их:

- не переедай;
- ешь регулярно;
- мой руки и продукты;
- тщательно пережёвывай пищу;
- будь благодарен за еду.

Эти правила формулируются кратко и доступно, чтобы дети могли запомнить их и применять в повседневной жизни. Важно, чтобы соблюдение правил не воспринималось как внешнее требование, а осознавалось как условие собственного здоровья и хорошего самочувствия.

11. Рефлексия.

В завершение занятия дети отвечают на вопросы: «Понравился ли вам классный час? О чём мы говорили? Что нового узнали? Какие выводы сделали?» Используются смайлики или цветные карточки. Рефлексия позволяет учителю получить обратную связь, а детям – осознать результаты своей деятельности. Кроме того, она способствует формированию навыков самооценки и самоанализа, что важно для личностного развития младших школьников.

Результаты и обсуждение

Проведённый классный час показал, что выбранная структура и содержание занятия соответствуют возрастным возможностям младших школьников. Дети активно включались в беседу, с интересом выполняли игровые задания, работали в парах, формулировали выводы. Наблюдения позволяют утверждать, что:

- у обучающихся расширились представления о полезных и вредных продуктах;
- дети стали лучше понимать значение режима питания и гигиены;

- повысился интерес к теме здорового образа жизни;
- сформировались первоначальные навыки анализа и обобщения информации о питании;
- укрепились коммуникативные умения при работе в парах и группах.

Особенно ценным является то, что занятие носило не абстрактно-просветительский, а практико-ориентированный характер. Дети не просто получали информацию, а действовали: классифицировали, выбирали, объясняли, соотносили, делали выводы. Это соответствует современным подходам к обучению и воспитанию, ориентированным на деятельностное освоение ценностей здорового образа жизни [4; 7].

Кроме того, занятие способствовало созданию ситуации успеха. Многие задания были построены так, чтобы каждый ребёнок мог проявить себя, получить положительное подкрепление и почувствовать уверенность в своих силах. Это особенно важно в младшем школьном возрасте, когда самооценка ещё только формируется, а поддержка взрослого и сверстников играет значительную роль [2].

Заключение.

Таким образом, классный час «Правильное питание – залог здоровья школьника» является эффективной формой внеурочной работы по формированию культуры питания младших школьников. Он позволяет объединить познавательную, игровую, коммуникативную и рефлексивную деятельность, обеспечивает единство обучения, воспитания и развития. Использование разнообразных методов и приёмов – беседы, игры, кроссворда, физкультминутки, работы с пословицами, памятками – делает занятие живым, интересным и результативным.

Формирование культуры питания не ограничивается одним классным часом. Это длительный процесс, требующий систематической работы, взаимодействия с родителями, интеграции в содержание учебных предметов и повседневную жизнь школы. Однако даже отдельное хорошо организованное занятие может стать важным шагом на пути к осознанному отношению ребёнка к своему

здоровью. Правильное питание – это здоровье, энергия и успех в школе. Берегите своё здоровье с детства!

Список литературы

1. Боровская, Э. Здоровое питание школьника / Э. Боровская. – Москва : Эксмо, 2010. – 352 с.
2. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : методическое пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – Москва : Нестле Фуд, 2007. – 80 с.
3. Внеклассные мероприятия. 2 класс / составитель О. Е. Жиренко. – Москва : Вако, 2022. – 208 с.
4. Конспект занятия «Здоровое питание». – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/04/04/konspekt-zanyatiya-zdorovoe-pitaniya> (дата обращения: 01.10.2026). – Текст : электронный.
5. Чем опасно несбалансированное питание? // Здоровое питание : официальный ресурс Роспотребнадзора : сайт. – URL: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/chem-opasno-nesbalansirovannoe-pitanie/> (дата обращения: 01.10.2026). – Текст : электронный.
6. Российская Федерация. Министерство просвещения. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : Приказ Министерства просвещения Российской Федерации : от 31.05.2021 №286 // Просвещение : база данных. – Москва, 2021.