

*Карнович Алла Александровна,
социальный педагог,
МБОУ БГО ООШ №11,
г. Борисоглебск*

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одной из важнейших проблем современного образования является проблема сохранения здоровья детей. Ее значимость подчеркивается в ежегодных посланиях Федеральному Собранию, в которых Президент Российской Федерации обращает внимание на вопрос сохранения здоровья как на один из главных вопросов, требующих немедленного рассмотрения. Все это говорит о том, что задача сохранения здоровья подрастающего поколения — это задача государственного уровня. Большая ответственность ложиться на тех взрослых, которые непосредственно занимаются вопросами воспитания и образования ребенка. Прежде всего это родители и учителя, которые должны помнить, что именно в детском возрасте закладываются основы здоровья и потребность в здоровом образе жизни.

Проблема сохранения здоровья и воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей всегда привлекала ученых из различных областей. Так вопросом формирования и воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей занимались такие крупные исследователи как Попов С. В., Амосов Н. М., Зайцев Г. К., Усачев А. У., Виленский М. Я., Татарникова Л. Г., Трещева О. Л., Комков А. Г., Соловьев Г. М. Современные исследователи говорят не только о проблеме сохранения физического здоровья ребенка, но и о его психическом благополучии, которое в силу разных причин вызывает все большее беспокойство у специалистов. К таким причинам относят вредные привычки употребления ПАВ, зависимость современного человека от электронных гаджетов, пристрастие молодого поколения к фастфуду и т. д. Все эти и другие факторы приводят к нарушению психического и физического

состояния ребенка, а также отражаются и на способности к обучению. Все это говорит о необходимости проведения работы по формированию у ребенка привычки заботиться о своем здоровье и придерживаться здорового образа жизни.

Одной из составляющих ЗОЖ является формирование привычки здорового питания.

Наиважнейшей задачей взрослых является обеспечение ребенка определенными знаниями в области питания. Наряду со знаниями взрослый должен помочь усвоению культурных традиций питания, формированию вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формированию принципов правильного питания.

Еще Сухомлинский В. А. утверждал, что «Забота о здоровье ребенка — это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». Поэтому использование в работе с детьми креативных, интересных форм организации деятельности по формированию основ здорового питания — залог успеха. Вполне приемлемыми формами работы по пропаганде здорового питания могут быть:

- исследовательская деятельность;
- дискуссии о взаимосвязи между правильным питанием и успехами в учебно-воспитательном процессе;
- экскурсии в овощной и продуктовый магазин, на производство, в столовую;
- встреча с поваром;
- составление и разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок;
- тестирование;
- викторины;
- разработка презентаций.

- практические занятия по кулинарии;
- занятия по сервировке стола праздничного и повседневного;
- выставки, конкурсы кулинарных изделий;
- тематические вечера в рамках месячника ЗОЖ;
- выступление агитбригады по вопросам здорового питания.
- сочинение сказок, стихов, речевок, песен, басен и проведение конкурсов на лучшую творческую работу;
- конкурсы рисунков, стенгазет, плакатов, сочинений, эссе;
- просмотр и обсуждение фильмов, презентаций;
- анализ Интернет-ресурсов, местных СМИ и т.п.;
- игры по типу телевизионных «Поле чудес», «Сто к одному», «Что? Где? Когда?» и т.п.;
- смотры-конкурсы о культуре и значении питания в жизни человека;
- создание фотоальбомов, книжек-самоделок, поделок декоративно-прикладного творчества, оформление выставок;
- рассматривание картин, натюрмортов; обсуждение;
- оформление стендов;
- чтение и обсуждение познавательной литературы;
- загадывание загадок, разучивание, поговорок, пословиц.

Использование разнообразных форм в своей работе должно осуществляться в соответствии с принципами:

- возрастной адекватности, который проявляется в том, что вся информация и формируемые навыки должны быть востребованы в повседневной жизни ребенка;
- социокультурной адекватности, который заключается в том, что формируемые навыки должны находить свое отражение в актуальной культуре общества;

- системности, отражающий, что формирование полезных привычек является долгим и сложным процессом, охватывающим все стороны жизни ребенка.

Все в наших руках: мы можем с детских лет приучить ребенка к здоровому питанию и внести свою лепту в укрепление здоровья подрастающего поколения.

Приложение

Победительница школьного конкурса «Просто о главном»

«Завтрак теннисистки»

Лук, огурчик, помидор-
Витаминов в них набор,



А куриное яйцо
Красивым делает лицо.

Витамины и белок-
Будет в теннисе рывок!



Спорт и здоровая еда,
Они полезны нам всегда!