Материалы III Международной
научно-практической конференции
**«ПЕДАГОГИКА СОВРЕМЕННОСТИ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ»**
(г. Москва. Россия, 19 марта 2018 г.)

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

АНИЛИНА Ираида Алексеевна
КАЗАКОВА Людмила Алексеевна
учителя начальных классов
МБОУ «Тюрлеминская средняя общеобразовательная школа»
Козловский район, Чувашская Республика, Россия

Проблема здорового и правильного питания ребенка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов. Не секрет, что вкус ребенка, его привыкание к определенной пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши ученики отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно. Школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка. В целях совершенствования и координации учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья детей в МБОУ «Тюрлеминская средняя общеобразовательная школа» Козловского района Чувашской Республики реализуется программа «Разговор о правильном питании».
Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, школа, здоровое питание, педагог, федеральный государственный образовательный стандарт.

Основные подходы к формированию культуры здорового питания обучающихся в Российской Федерации нашли отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). В основополагающих документах отмечается, что формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастных особенностей. Чтобы вырастить здорового ребенка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие, – организация качественного питания подрастающего поколения.

Почему именно в школах следует принимать меры по улучшению питания? В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека, следовательно, целесообразно начинать развивать здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни как система норм и правил. Эти правила лучше усваиваются ребенком в специ-

ально проектируемой деятельности.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30-35% детей поступающих – в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Снижение уровня показателей здоровья детей – актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т. д. Однако одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Осознавая важность данной проблемы, компания «Нестле» приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучает младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 г. специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ.

Эта программа способствует:

– получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;

– расширению представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

– воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

«Разговор о правильном питании» – модульный проект. Педагог самостоятельно выбирает форму его реализации, последовательность изучения тем, а также продолжительность изучения конкретной темы.

Обучение носит интерактивный характер, пробуждающий у учащихся интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

МБОУ «Тюрлеминская средняя общеобразовательная школа» Козловского района Чувашской Республики участвует в программе «Разговор о правильном питании» уже не первый год. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности по ФГОС и рассчитанного на проведение 1 часа в неделю.

Наша работа по реализации программы «Разговор о правильном питании» представлена на основе учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», разработанного специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и методического пособия «Разговор о правильном питании» авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой. В комплект входят методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для школьников, плакаты, информационный материал для родителей.

При работе в основном используются игровые методики – ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Кроме того, дидактические игры формируют у детей навыки учебного сотрудничества, развивают творческие способности, умение работать самостоятельно, индивидуально и в группах, способствуют развитию психических процессов. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников.

В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Особую радость детям приносит такая творческая работа, которая поощряется яркими и забавными наклейками, которые находятся в рабочей тетради. Дети приклеивают улыбки за правильно выполненную работу, используют нужные наклейки при выполнении заданий. Демонстрация детских творческих работ создает положи-

тельную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду.

В рамках реализации программы «Разговор о правильном питании» на сайте программы (https://www.prav-pit.ru/) проводятся кулинарные уроки. Участники программы «Разговор о правильном питании» не только знакомятся с основами правильного питания, но и учатся готовить вкусные и полезные блюда – салаты, десерты, овощные бутерброды, а также освоят секреты сервировки стола и оформления еды. Всего в течение года проводится пять кулинарных уроков, каждый транслируется онлайн. Ведет уроки шеф – повар кулинарной школы Михаил Лиске. Во время трансляции участники могут не только готовят вместе с шефповаром, но и задают ему вопросы, используя функцию «комментарии».

Переняв азы кулинарного искусства, дети вполне могут сами, без помощи взрослых, приготовить вкусные и простые блюда. Второклассники в этом учебном году участвовали в конкурсе юных кулинаров и получили подарок от ООО «Нестле Правильное питание» набор кухонных принадлежностей.

Программа «Разговор о правильном питании», безусловно, интересна и полезна для учащихся. Она дает им возможность не только узнать что-то новое, но и самим принять активное участие в заботе о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдать основные правила рационального питания. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.* Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013. – 79 с.
2. *Безруких М.М., Филиппова Т.А.* Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013. – 72 с.
3. Программы «Разговор о правильном питании». – URL: https://www.prav-pit.ru/.

FORMATION OF HEALTHY FOOD CULTURE IN YOUNG SCHOOLBOYS

ANILINA Iraida Alekseevna
KAZAKOVA Lyudmila Alekseevna
Primary school teachers
Tyurlemina Secondary School
Kozlovsky District, Chuvash Republic, Russia

The problem of healthy and proper nutrition of the child is multifaceted and requires the efforts of many specialists, but first of all, it should concern both parents and primary school teachers. It's no secret that the taste of a child, his addiction to a certain food, his food culture are formed from a very early age in the family. And when the children cross the threshold of the school establishment, we teachers discover that our students prefer products that are actively advertised from the TV screens. Change their taste and eating habits is sometimes difficult, but possible. Students should learn and, most importantly, take for themselves the basic principles of a healthy lifestyle, and this is possible only as a result of serious painstaking work of teachers, parents and the child. In order to improve and coordinate educational work on the development of a healthy lifestyle and improve the health of children, the program «Talk about proper nutrition» is implemented in the «Tureleminskaya secondary general education school» of the Kozlovskiy district of the Chuvash Republic.
Keywords: children of primary school age, school, healthy food, teacher, federal state educational standard.