

## **Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников**

Культура питания является важной составляющей здорового образа жизни ребенка. Ее формирование должно начинаться в раннем возрасте, при этом на каждом этапе такая воспитательная работа должна строиться с учетом особенностей возраста, отвечать актуальным задачам развития, носить системный характер.

**Важную роль в формировании основ культуры питания играют родители, служащие для него основным примером для подражания.**

У детей в этом младшем школьном возрасте отсутствует осознание объективной ценности здоровья - в большинстве случаев у них нет или почти нет опыта "нездоровья", они далеко не всегда могут осознать отдаленные негативные перспективы поведения, связанного с нарушением правил здорового образа жизни. Поэтому работа по формированию культуры здоровья в младшем школьном возрасте должна быть главным образом связана с формированием конкретных поведенческих навыков и интеграцией их в актуальную, значимую для младших школьников деятельность. Так,

освоение навыков гигиены: мытье рук перед едой,- должно осуществляться, главным образом, за счет включения такой формы поведения в игровой соревновательный контекст (значимый и интересный для ребенка), организацию соревнования между учениками, ведение специального дневника. В таких играх "незаметно" для ребенка происходит формирование полезной привычки.



В младшем школьном возрасте у ребенка возникает качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности, связанной с заботой и укреплением собственного здоровья, но и самому контролировать соблюдение правил здорового образа жизни. Поэтому родители могут использовать формы воспитательной работы, основанной на самоконтроле, самооценке ребёнком его

поведения (ведение дневника, в котором отмечается соблюдение правил здорового питания, самоконтроль за временем приема пищи и т.д.).

В младшем школьном возрасте происходит постепенная ориентация на группу сверстников, когда мнение и оценки друзей и одноклассников становятся столь же важными, что и оценки со стороны взрослых. Поэтому в деятельности по формированию основ здорового образа жизни могут быть использованы коллективные формы работы (дети в группе составляют меню завтрака, обеда, ужина).

В целом, формирование основ культуры здоровья должно отвечать следующим принципам:

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у ребенка должны быть востребованы в его повседневной жизни. Например, для ребенка 6-7 лет, информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Гораздо более важным оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов - основных источников витаминов;
- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки

должны "пересекаться" и находить отражение в актуальной культуре общества. Так, к примеру, формирование основ культуры питания должно учитывать традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре;

- системность. Формирование полезных привычек - длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребенком. Успех будет возможен лишь тогда, когда во время каждого приема пищи ребенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания; пример взрослых. Родители являются главным образцом поведения для младших школьников.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей младшего школьного возраста, являются:

- формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигиены питания (мытьё рук, использование в пищу только продуктов, прошедших термическую обработку или вымытых, использование индивидуальных столовых приборов и т.д.);

- самостоятельное соблюдение режима питания (питание "по часам" не менее 3 раз в сутки);

- формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона;

- развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к разнообразным продуктам и блюдам, относящимся к категории "полезных";

- формирование представления об основных правилах этикета, готовности и желания соблюдать их.



Муниципальное  
общеобразовательное  
учреждение «Гимназия №7»

г. Норильск

**Здоровый образ жизни**

# **КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**



**формирование  
основ культуры  
питания и  
здорового  
образа жизни  
у младшего  
школьника**