**Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни**

**у младших школьников**

*Голенкова Наталья Алексеевна, методист МБУ ДО ДТ «Вектор»,*

*Адиатулина Ю.Ю., учитель МКОУ «Специальная школа №53»,*

*город Новокузнецк*

Культура питания является важной составляющей здорового образа жизни ребенка. Её 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 системных характер. Основной формой для организации воспитательной работы по формированию полезных привычек в младшем школьном возрасте является игра, в которой ребенок осваивает навыки поведения, связанные с питанием. Первостепенную роль в формировании основ культуры питания играют родители, служащие для него основным примером для подражания. Важно, чтобы ребенок развивался всесторонне. Предлагаем несколько направлений воспитательной работы:

* Формирование основ культуры питания как составляющая культуры здоровья.
* Специфика работы по формированию культуры питания в младшем школьном возрасте.
* Основные задачи формирования культуры питания у младших школьников.

Здоровье – сложный, многомерный феномен, отражающий различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязи и взаимодействия с окружающим миром. Формирование ценностного отношения к здоровью оказывается важнейшей социокультурной задачей для общества, определяющей его дальнейшее развитие. Эта задача объективно важна для всех групп общества, однако особую значимость она приобретает в воспитании подрастающего поколения. Одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания.

В настоящее время организация питания школьников регламентируется рядом законодательных и нормативных актов, а также методическими рекомендациями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений. Их цель – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников путем оптимизации их питания в образовательных учреждениях. Основная задача – обеспечение безопасности, качества и доступности питания; установление унифицированных требований к организации питания обучающихся и воспитанников: к безопасности, составу, пищевой ценности, объему, качеству продуктов и пр.

Формирование здорового образа жизни, в том числе и культуры питания, должно начинаться уже в раннем возрасте. При этом организация воспитательного процесса должна учитывать особенности конкретной возрастной группы. Работа по формированию культуры здоровья в младшем школьном возрасте должна быть главным образом связана с формированием конкретных поведенческих навыков. Так, освоение навыков гигиены (мытье рук перед едой) должно осуществляться не столько через разъяснение значимости и важности этой процедуры для здоровья, сколько за счет организацию значимого и интересного для ребенка соревнования между учениками, ведения специального дневника. В таких играх «незаметно» для ребенка происходит формирование полезной привычки, позволяющей ребенку не только освоить виды деятельности, связанные с заботой и укреплением собственного здоровья, но и самому контролировать соблюдение правил здорового образа жизни. Родителям помогут использование таких форм воспитательной работы, которые будут основаны на самоконтроле, самооценке своего поведения (н-р, помощь в ведении дневника, где будут отмечаться 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 важным, что и оценки со стороны взрослых. Поэтому в деятельности по формированию 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 (н-р, формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов);
* системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть отграничено 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. Даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правила здорового питания, заботиться о свое здоровье;
* 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.

Таким образом, можно сделать вывод, что основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей младшего школьного возраста, являются:

* формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигиены питания (мытье рук, фруктов и овощей, использование индивидуальных столовых приборов и т.д.);
* самостоятельное соблюдение режима питания (питание «по часам» не менее трех раз в сутки);
* 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.

Нужно помнить, что не бывает плохих продуктов – бывают неправильные порции и пропорции, питание всегда должно доставлять удовольствие! От того, насколько у ребенка будет сформирована привычка заботиться о своем здоровье, и в первую очередь знать о важности правильного питания, зависит умение поддерживать свой здоровый образ жизни.

**Литература**

1. Григорьева, Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста / Т. Григорьева. – Москва, Знание, 2000.
2. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие/ Н.Н. Куинджи. – Москва : Аспект Пресс, 2000.
3. Кучма, В.Р. и др. «Здоровьесберегающие технологии в школе»/ В.Р. Кучма, Н.Н. Куинджи, М.И. Степанова - Москва, Просвещение, 2001.
4. Журнал «ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности», май 2012.