

Выступление воспитателя Халидовой С.И. на педагогическом совете

ГБОУ Школа №1186 03.11.2017

Тема: «Формирование привычек здорового питания у младших школьников»

Цель моего выступления – желание поделиться опытом формирования привычек здорового питания у детей младшего школьного возраста. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В этом возрасте продолжается дальнейшее формирование организма: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, легочной и иммунной систем и других важнейших функций организма. Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг – формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности - ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т.д.).

В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания. Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом. Недостаточное, нерациональное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте или к их излишку, отставанию в физическом и психическом развитии и, как считают специалисты, последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона. Поэтому всем понятно, какая ответственность ложиться на плечи взрослых, находящихся рядом с ребенком. К сожалению, ритм современной жизни ведёт к тому, что ребенок проводит большую часть времени вне контроля родителей, семьи. И поэтому всем становится ясно, что огромное влияние в этом вопросе может и должна оказать школа, а в частности первый учитель и воспитатель группы продлённого дня, которые зачастую по многим вопросам заменяет родителей.

Мне бы хотелось коснуться следующих аспектов: методическое и научное обоснование организации правильного питания в начальной школе, внеклассная работа с обучающимися и их родителями.

Я хочу порекомендовать учителям начальной школы и воспитателям групп продлённого дня удивительный методический комплект - "Разговор о правильном питании", который состоит из методического пособия и рабочей тетради.

Главная цель комплекта - воспитание у детей культуры здоровья и здорового питания, осознание ими здоровья как главной человеческой ценности.

Первая часть модульного курса "Разговор о правильном питании" включает 15 тем. По выбору учителя и воспитателя возможны разные варианты введения курса в образовательный процесс и во внеурочную деятельность

При этом обучение строится как игра, позволяющая активизировать познавательные интересы школьников, сформировать у них представление о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Критериями оценки качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса "Разговор о правильном питании" являются результаты выполнения ими заданий из рабочей тетради. Наиболее приемлемой формой оценки устных ответов, результатов выполнения письменных заданий, самостоятельных работ учащихся может быть одобрение, похвала (хорошо, молодец, замечательный ответ, правильно, не спеши, будь внимательнее и т.д.). Оценивать знания можно и на основе самооценки результата выполнения обучающимися заданий из рабочей тетради, знаний о правилах здорового питания (возможно, при помощи специальных значков "улыбка"). Результатом качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания модульного курса "Разговор о правильном питании" может служить мониторинг динамики развития интереса школьников к состоянию собственного здоровья, к выполнению норм и правил здорового питания.

Особое внимание нужно уделить таким классическим формам работы с учениками и родителями как родительские собрания и классные часы, этические беседы, личный пример. Учителя начальных классов вносят в повестку дня родительских собраний вопрос о правильном и рациональном питании детей.

Формирование правильных навыков питания осуществляется также в ходе внеклассных мероприятий. Педагоги начальных классов нашей школы регулярно проводят беседы с обучающимися на актуальные темы о здоровом питании. Из тематики можно вспомнить такие как: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Удивительное превращение пирожка», «Где найти витамин весной», «Как утолить жажду». С большим интересом ребята участвовали в тематическом мероприятии «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты», на которое были приглашены и родители учеников.

И наконец, хотелось бы сказать о таком животрепещущем вопросе для любой школы, как организация горячего питания. Что делать, чтобы избежать вредных перекусов, состоящих из чипсов, сухариков, шоколадок? Конечно же - питаться рационально и полноценно в стенах родной школы. И мне сейчас очень приятно вам сказать о том, что в начальной школе очень высок процент охвата горячим питанием. Он составляет 94 %. Это положительный опыт, который нужно сохранять и перенимать.

А закончить хотелось бы словами Джона Рея «Здоровье дороже богатства». И это богатство, уважаемые коллеги, в наших с вами руках.