

Миронова Юлия Валерьевна

Воспитатель группы продленного дня

ГБОУ школа № 640

Г. Санкт-Петербург

*«Человеку нужно есть,  
Чтобы встать, и чтобы сесть,  
Чтоб попрыгать, кувыркатся,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.»*

Одна из актуальных задач современной школы - правильное питание детей. Охрана здоровья школьников является одним из приоритетных направлений развития системы образования. Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью. Под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Рациональное питание - одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей - обеспечение роста, развития, работоспособности, хорошего самочувствия, высокой сопротивляемости различным неблагоприятным факторам окружающей среды и инфекциям. Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого, и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье в будущем.

Продолжительность пребывания детей в группе продленного дня составляет до 6 часов. За это время ребенок должен не только научиться отдыхать, но и научиться правильно питаться. В группе продленного дня на занятиях мы с детьми обсуждаем тему здорового питания, проводим лекции в игровой форме, рисуем «полезные и вредные» продукты, приглашаем медицинских работников.

И здесь на помощь приходят развивающие игры, которые формируют у детей наблюдательность, умение анализировать, внимание и развитие памяти. Игра выступает методом воспитания и обучения, передача опыта. Например, детям очень нравится дидактическая игра «зубы». Выдаются две картинки, на одной - зуб плохой не красивый, на другой здоровый белый. И также карточки со здоровой и вредной едой. Дети раскладывают еду, что полезно, а что вредно для зубов. После дети объясняют и комментируют свою работу.

Также не могу не выделить подвижные игры. Дети, посещающие группу продленного дня, испытывают дефицит двигательной активности, а они активны, любознательны и легко включаются в процесс. Во время проведения игры «иммунитет» один ребенок-«вирус» начинает догонять и заражать других детей. Те дети, которых «заразили» останавливаются, а дети, у которых «иммунитет», лечат этих детей отдав им лимон, чеснок, клюкву. Во время этой игры дети не только двигаются, но и учатся помогать друг другу, выручать.

Немаловажно изучать и понимать пользу рационального и здорового питания. До детей необходимо донести знания о полезных свойствах овощей и фруктов, представление о витаминах, которые там присутствуют с помощью загадок, презентаций, муляжей фруктов и овощей.

Большое значение в охране и укреплении здоровья принадлежит гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиенические навыки — это неотъемлемая часть поведения каждого человека. Первоочередным требованием личной гигиены школьника является соблюдение чистоты тела. Здесь нам на помощь приходит просмотр мультфильмов про гигиену («Мойдодыр», например). Обсуждение мультфильма, правил личной гигиены, загадки - приобщают детей к правильному.

Наша цель информировать детей о значимости питания, здоровья и способов его укрепления – пропаганда здорового питания . Задача - дать детям представление о важности питания для организма, сформировать навыки правильного поведения за столом, навыки личной гигиены, развивать познавательную активность и творческие способности.

В результате наших мероприятий дети получают знания о здоровом питании, полезных и вредных продуктах.

Актуальность питания детей для взрослых имеет большое значение. Для детей это источник энергии, необходимый для роста и формирования детского организма. Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. Поэтому можно сделать вывод, что правильное питание – залог крепкого здоровья, физического и психоэмоционального развития юного поколения.