

**Представление педагогического опыта работы Цилиной Регины Наилевны,  
воспитателя Государственного казенного учреждения социального  
обслуживания Республики Мордовия «Республиканский социальный приют  
для детей и подростков «Надежда»**

**Тема опыта:** «Здоровое питание школьника как залог успешной учебной деятельности».

**Введение**

В 2011 году получила высшее образование, окончив ГОУ ВПО «МГУ им Н.П.Огарёва» по направлению «Социальная работа». Работала в ГКУ «Социальная защита населения по Лямбирскому району РМ». В 2020 году прошла переподготовку в ГБУ ДПО «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников «Педагог 13.ру» по программе «Педагогика и методика дошкольного образования» (520 часов), устроилась воспитателем в ГКУСО РМ «Республиканский социальный приют для детей и подростков «Надежда». Стаж педагогической работы в данном учреждении – 3 года.

**Актуальность.**

Здоровое питание школьников проблема серьезная, ведь именно в школьный период в детском организме происходит наибольшее количество изменений. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное, поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Питание в школьном возрасте существенно влияет на формирование здоровья детей и является важнейшим фактором, определяющим здоровье нации. Любой, воспитывающий ребенка-школьника, несет полную ответственность за его здоровье, а потому должен всерьез озаботиться вопросом, чем питается его ребёнок, будучи в школе, и питается ли вообще.

В настоящее время становится все более понятным, что именно здоровье – самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих

заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма. Поэтому одной из главных целей моей педагогической деятельности считаю сохранение здоровья детей и их всестороннее развитие. В связи с этим разработала и апробировала программу «Здоровое питание школьника как залог успешной учебной деятельности».

**Основная идея опыта** заключается в формировании у детей основ культуры правильного питания, для сохранения здоровья при успешной работе в учебной деятельности. Реализация программы позволяет сохранять здоровье благодаря правильному питанию в момент перехода из младшего школьного звена в старшее, в дальнейшем самостоятельно поддерживать здоровый образ жизни и здоровое питание.

Используемые формы и методы работы способствуют выработке потребности и формирования мотивации к организации здорового рационального питания. Это эффективно сказывается на сопротивляемости организма к развитию заболеваний, предпосылками к которым является нарушение обменных процессов, нерегулярность питания, энергетический дисбаланс.

### **Теоретическая база опыта**

Отправной точкой для создания программы послужили труды следующих авторов: Покровский А.А. «Беседы о питании», Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына «Книга о здоровье: Сборник», Коростелев Н.Б. «Воспитание здорового школьника», Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни», М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно-методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

**Новизна опыта** заключается в использовании разнообразных форм и методов, носящих преимущественно интерактивный характер, обеспечивающих непосредственное участие детей, стимулирующих интерес к изучаемому материалу, дающих возможность проявить свои творческие способности.

## Технология опыта

Основной **целью** программы является формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни и успешной учебной деятельности.

Из поставленной цели вытекают следующие **задачи**:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания и распорядка дня.

### *Целевая группа*

- школьники от 10 до 12 лет.
- родители школьников.

В ходе реализации программы реабилитации используются групповые **формы** обучения:

- дидактические игры на тему здорового питания школьников;
- мастер-классы по кулинарии;
- конкурс рисунков на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- онлайн-лекция диетолога «Как питаться правильно»;
- раскладка меню для школьников и диетического меню;
- занятия с детьми школьного возраста по учебно-методическим комплектам, включающим в себя рабочую тетрадь «Формула правильного питания», «Две недели в лагере здоровья».

### **Методы** реализации программы:

- словесные (беседы);
- наглядные (просмотр презентаций, иллюстраций);
- практические (игры, конкурсы, занятия по комплектам);

- исследовательские (чтение литературы).

### **Результативность опыта**

По завершению программы дети должны:

- знать основу культуры питания;
- знать последствия неправильного питания;
- знать инфекционные и неинфекционные заболевания, связанные с питанием;
- уметь отличать полезные и вредные продукты питания;
- развивать аналитические способности;
- повышать академическую успеваемость.

Познавательные занятия данного курса позволяют воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью, формировать положительную мотивацию к сохранению своего здоровья в современных условиях жизни.

### **Список литературы**

1. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева учебно-методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Рабочая тетрадь «Формула правильного питания», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет).

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

3. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988.

4. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986.

5. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000.

6. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.

7. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.

8. Лифляндский В.Г. «Витамины и минералы от А до Я», Издательский дом Нева Москва, Петербург – 2006.