Муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1

г. Покров» Владимирской области

**Формирование**

**здорового образа жизни**

**младших школьников**

**через внедрение основ рационального питания**

**в рамках социального проекта**

**«Будь здоров»**

Печенкина Нина Владимировна,

учитель начальных классов,

высшая квалификационная категория

Петрушкина Ольга Константиновна,

учитель начальных классов,

высшая квалификационная категория.

**2015 год**

# Условия возникновения и становления опыта

Работа над педагогическим опытом **«Формирование здорового образа жизни через внедрение основ рационального питания в рамках социального проекта «Будь здоров»** началась в 2009 году в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Покров».

Важнейшей предпосылкой возникновения опыта явилось то, что в последние годы в России отмечаются неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков, которые в дальнейшем могут нанести огромный социальный и экономический ущерб, отрицательно сказаться на продолжительности жизни в стране. Сохраняется динамика ухудшения здоровья школьников от первого класса к одиннадцатому.

Поэтому МБОУ СОШ №1 г. Покров с готовностью откликнулась на инициативу компании «Крафт Фудс Рус» совместно с благотворительной организацией CAF Россия и департаментом образования Владимирской области с целью участия в Международной благотворительной программе «Будь здоров», направленной на продвижение здорового питания и образа жизни детей. Данная программа основана на многолетнем опыте (с 2004 г.) работы английских школ. Она принесла огромную пользу всему школьному сообществу в Великобритании. C 2007 года программа реализуется и в России (в общеобразовательных школах Владимирской области, Ленинградской области, Новгородской области).

Благодаря Международной программе «Будь здоров!» ученики и родители нашей школы получили возможность узнать и приобщиться к культуре вкусного и сбалансированного питания и здорового образа жизни, используя приобретенное оборудование и спортивный инвентарь.

В МБОУ СОШ №1 г. Покров реализацией программы « Будь здоров» с 2009 года занимаются учителя Печенкина Нина Владимировна и Петрушкина Ольга Константиновна. Программа направлена на развитие навыков здорового образа жизни и рационального питания у школьников младших классов.

В 2010 году опыт по данному проекту был представлен на областном конкурсе проектов в сфере инновационного менеджмента ВИПКРО и получил сертификат участника.

В 2012 году наши учащиеся были победителями районного конкурса «Юннат». Их работа «Здоровые овощи из здоровых семян» в 2013 году принимала участие в региональном (заочном) этапе Всероссийского конкурса «Юннат».

В 2010-2013 годах мы принимали активное участие в межрегиональных семинарах в г. Москве, где представляли свой опыт работы в рамках проекта «Здоровей-Ка!», разработанного на основе программы «Будь здоров».

В 2014 году опыт работы на тему «Формирование здорового образа жизни через внедрение основ здорового питания в рамках социального проекта «Будь здоров» обобщен на уровне района.

# Актуальность опыта

Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323 -ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»[[1]](#footnote-1) определяет понятие «профилактики здоровья» как «комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, а также устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания».

В данном Законе прописано: «Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей». Закон указывает на необходимость разработки и реализации программ, направленных на профилактику и формирование у детей и их родителей мотивации к здоровому образу жизни.

Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»[[2]](#footnote-2) указывает: «Государство признает детство важным этапом жизни человека и исходит из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе» и в статье 4 «Цели государственной политики в интересах детей» подчеркивает необходимость содействия физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей.

Конвенция о правах ребенка в статье 6 «Право на жизнь и развитие»[[3]](#footnote-3) декларирует, что каждый ребёнок имеет право на жизнь и государство обязано обеспечивать его здоровое психическое, эмоциональное, умственное, социальное и культурное развитие.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы и реализуется в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации, в том числе Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» (направление «Здоровье в школе»)[[4]](#footnote-4), Доктриной информационной безопасности РФ, Федеральным законом «О безопасности», Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся)[[5]](#footnote-5).

В пункте 19.7 ФГОС НОО предписано: «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования».

«Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» должна обеспечивать пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье, в том числе и формирование установки на использование здорового питания.

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период, в этом же возрасте закладываются основы здорового образа жизни, как системы норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности.

Сегодня на уровне государства признано, что питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье детей, их нормальный рост и развитие, способствующих профилактике заболеваний, продлению жизни, повышению работоспособности и созданию условий для адекватной адаптации к окружающей среде.

Результаты медицинского осмотра учащихся МБОУ СОШ №1города Покров свидетельствуют о том, что 24% учащихся с уже хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из причин такого печального результата является неправильное питание: безрежимность принятия пищи, еда всухомятку, незнание свойств полезных и вредных продуктов.

Таким образом, проблема правильного питания учащихся оказалась более чем актуальной и для нашей школы. Её решение потребовало комплексного подхода, организации определенной системы воспитания учащихся как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

# Ведущая педагогическая идея

Формирование личностной позиции учащихся по принятию ими здорового образа жизни, овладение умениями рационального питания и соблюдения правил культурного питания в семье и школе возможно через вовлечение младших школьников в авторскую программу  «Будь здоров!»

Теоретическая база

Вопросы формирования здоровой личности ребенка интересовали ученых И.И. Брехмана, Л.С. Выготского, Г.К. Зайцева, П.Ф. Лесгафта, Н.И. Пирогова, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского. Разработка школьных программ обучения здоровому образу жизни началась в конце 70-х – начале 80-х гг. двадцатого столетия[[6]](#footnote-6).

Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений».

С учетом этих же признаков Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье – это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма».

В.П. Казначеев говорит, что здоровье – это «динамическое состояние сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия»[[7]](#footnote-7), а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится ещё и условием выживания. Одно из современных определений здоровья даётся, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «здоровый образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Существуют несколько определений понятия «здоровый образ жизни», в основу которых заложены поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др.

Мы взяли за основу такое определение: что «здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций»[[8]](#footnote-8).

Мы считаем, что одним из ведущих факторов, формирующих здоровый образ жизни и способствующих укреплению здоровья младших школьников, является *рационально организованное, сбалансированное питание, соблюдение правил культурного питания в семье и школе, пример со стороны родителей и педагогов*.

# Новизна опыта

Новизна опыта заключается в адаптации Международной благотворительной программы «Будь здоров» к условиям нашей школы и создании системы практических материалов и заданий для учащихся и их родителей с целью формирования представления о важности правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

# Технология опыта

**Цель программы «Будь здоров»** – создать условия для формирования у младших школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, стремления заботиться и укреплять собственное здоровье через организацию здорового питания.

**Задачи программы**:

* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* внедрение детьми практических навыков рационального питания (приготовления здоровых завтраков);
* формирование у детей практических навыков выращивания овощей и зелени, приготовления из них полезной пищи;
* информирование школьников о русских народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях русского народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа к культуре и традициям других народов;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Направления реализуемой программы:**

* выращивание полезных продуктов питания и их изучение;
* приготовление простой и здоровой пищи, в том числе из продуктов, выращенных самостоятельно;
* образовательные занятия о здоровом и сбалансированном питании

(с акцентом на завтрак).

**Целевая группа :**

Общее количество участников – 118 детей:

из них 2«б» – 29 учащихся,

3«б» - 26 учащихся,

4« а» - 28 учащихся,

4«в» – 30 учащихся,

8«в» - 5 учащихся.

**Программа «Будь здоров» основана на 4 ключевых принципах:**

1. Применение партнёрского подхода.
2. Объединение здорового питания и физической активности.
3. Создание соответствующих культурных изменений и устойчивых результатов.
4. Оценка выполнения деятельности и результатов.

**В программе «Будь здоров» заданы «Четыре шага» и «Три направления».**

Из детей, учителей и родителей формируется проектная команда, которая в своей деятельности по осуществлению данной программы движется по 4 шагам:

**1 шаг: «Давай подумаем»:** дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности.

**2 шаг: «Давай спланируем»:** планирование по этапам деятельности всех идей и собранной информации, распределение работы членов команды и её итогов.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:** деятельность по проекту.

**4 шаг: «Давай проанализируем»:** мониторинг выполненной работы, оценка достижений и празднование успеха.

Опыт, полученный при реализации 4 шага, может быть перенесён в шаг «Давай подумаем», и цикл программы может продолжиться в новом витке.

Деятельность проектной группы осуществляется в трех направлениях:

**1. Выращивание и изучение здоровой пищи.**

Это направление даёт возможность передать детям знания о происхождении овощей и фруктов, о способах выращивании полезных и съедобных растений.

**1 шаг: «Давай подумаем»:**

дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию перспективы выращивания съедобных растений и здоровых семян.

**2 шаг: «Давай спланируем»:**

* выбор местоположения огорода;
* создание плана расположения огородных культур;
* сбор привлекательных идей из журналов и книг, фотографий;
* исследование свойства почвы на огороде;
* обсуждения способов удобрения и полива огородных культур;
* обсуждение дизайна огорода и огородных ограждений;
* планирование осенних и весенних посадок растений.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:**

* инструктирование детей по технике безопасности при работе на огороде;
* активное привлечение волонтёров (бывших участников проекта);
* исследование условий посева семян на рассаду;
* выращивание рассады растений;
* весенняя подготовка огорода к высадке растений;
* подготовка семян к посеву в почву;
* высадка рассады и посев семян в почву;
* полив, рыхление и прополка почвы;
* посадка корней и плодов растений для питомника;
* сбор урожая в течение лета и осени;
* осенняя обработка почвы к следующему году;
* ведение «Дневника огородника».

**4 шаг: «Давай проанализируем»:**

* мониторинг своей деятельности по выращиванию культурных растений и работе в питомнике по выращиванию здоровых семян согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
* оценка выращенного урожая овощей и семян;
* праздники нового урожая;
* написание сочинений по впечатлениям от занятий;
* наметка перспективы нового урожая согласно качеству выращенных семян.

**2. Обучение приготовлению пищи.**

Это направление сфокусировано на предоставлении детям знаний и умений, необходимых для приготовления простой здоровой пищи, включая овощи и зелень, выращенные детьми в школе.

**1 шаг: «Давай подумаем»:**

Дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию перспективы приготовления пищи в школьных условиях.

**2 шаг: «Давай спланируем»:**

* планирование помещения для приготовления салатов;
* подготовка оборудования для приготовления пищи и сервировки столов;
* инструктирование детей по технике безопасности при приготовлении пищи;
* планирование занятий по приготовлению салатов из овощей,

выращенных детьми по направлению «Выращивание и изучение здоровой пищи» и купленных в овощных магазинах.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:**

* сбор материала о способах приготовления салатов;
* изучение рецептов приготовления фруктовых, овощных салатов;
* практические занятия с активным привлечением родителей в процесс приготовления салатов;
* занятия с детьми по выработке умения пользоваться ножом при приготовлении салатов, культуры поведения во время приёма пищи;
* мастер классы повара, родителей и учителя (практическая работа и показ презентаций) по приготовлению салатов, сервировке стола;
* активное привлечение волонтёров (бывших участников проекта) к занятиям по приготовлению салатов;
* составление собственных рецептов салатов детьми и родителями,
* ведение «Дневника рецептов салатов».

**4 шаг: «Давай проанализируем»:**

* мониторинг своей деятельности по приготовлению салатов согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
* сочинения по впечатлениям от занятий;
* анализ рецептов собственных салатов из фруктов и овощей.

**3. Завтрак.**

Это направление подчёркивает важность завтрака (дома и в школе) и вырабатывает у детей привычку плотно завтракать.

**1 шаг: «Давай подумаем»:**

* дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию важности завтрака;
* оценивание успеваемости детей завтракающих и незавтракающих дома.

**2 шаг: «Давай спланируем»:**

* планирование помещения для приготовления каш;
* подготовка оборудования для приготовления каш и сервировки столов;
* инструктирование детей по технике безопасности при приготовлении каш;
* планирование занятий по приготовлению каш;
* планирование фруктовых добавок к кашам.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:**

* составление рецептов каш и фруктовых добавок к ним;
* практические занятия по приготовлению с активным привлечением родителей в процесс приготовления каш;
* мастер классы повара, родителей и учителя (практическая работа и показ презентаций) по приготовлению каш, сервировке стола;
* активное привлечение волонтёров (бывших участников проекта) к занятиям по приготовлению каш;
* составление «Идей для завтрака».

**4 шаг: «Давай проанализируем»:**

* мониторинг своей деятельности по приготовлению каш согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
* сочинения по впечатлениям от занятий по приготовлению завтрака;
* анализ собственных меню завтраков.

На занятиях в рамках программы «Будь здоров!» школьники узнают о полезных свойствах продуктов, выращивают овощи, фрукты и зелень и пробуют готовить из них простую и здоровую еду в школе и дома. Благодаря Программе дети пробуют здоровый образ жизни «на вкус» и приобщаются к культуре сбалансированного питания и здорового образа жизни.

# Формы работы

## 1. Классные часы.

Цели классных часов:

1. Создание условий для становления и проявления индивидуальности обучающегося, его активной позиции.
2. Концентрация внимания учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
3. Обогащение сознания детей знаниями о рациональном питании.
4. Помощь учащимся в понимании необходимости быть здоровыми, приобщении к здоровому образу жизни.
5. Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
6. Формирование эмоционально-чувственной сферы и ценностных отношений личности ребенка.
7. Усвоение детьми знаний, умений и навыков, познавательной и практико-созидательной деятельности.
8. Формирование классного коллектива как благоприятной среды развития и жизнедеятельности школьников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика классных часов** | **Что формируется** |
| 1. | «Путешествие в страну «Здоровье». | Мировоззрение о необходимости следить за своим здоровьем, используя здоровое питание, двигательную активность. |
| 2 | «Разговор о правильном питании». | Основные представления и навыки рационального питания, связанные с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда; учить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье. |
| 3 | «Польза и вред сахара». | Понятия о целесообразности и количестве употребления сахара; закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания. |
| 4. | «Хлеб – всей жизни голова». | Понятие, что хлеб – исключительно полезный продукт, имеющий огромную пищевую ценность |
| 5. | «Здоровое питание» | Представления о ценностях здоровья и долголетия. |
| 6. | «Рацион питания» | Принципы здорового питания;  навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона современных исследований. |
| 7. | «Здоровье – это единственная драгоценность» | Устойчивые навыки здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания; |
| 8. | «Рецепты здоровья» | Понятия «режим питания» |
| 9. | «Формирование культуры здорового питания» | Понятия: «полезные продукты», «аппетит», «витамины»;  Представление о различии полезных и вкусных продуктах |
| 10. | «Овощи и фрукты – самые витаминные продукты» | Представление о главных источниках витаминов – фруктах, овощах и ягодах и их значение для организма. |
| 11. | «Польза витаминов» | Представление о влиянии витаминов на здоровье человека. |
| 12. | «Витамины – это жизнь». | Понятие «витамины», «авитаминоз»; значение витаминов в жизни человека. |
| 13. | Умеем ли мы правильно питаться? | Представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании. |

## 2. Внеклассная работа.

Нетрадиционные формы обучения (различные праздники, тематические вечера, ролевые игры, викторины и т.п.), позволяют повысить навыки самообразования, практические умения учащихся, расширить их кругозор.

Занятия теоретического направления, тщательно спланированные по отбору содержания, последовательности изложения.

**Цели занятий:**

- воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

- формировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания;

- выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Внеклассное занятие** | **Что формируется** |
| 1. | «Роль питания в формировании здорового образа жизни» | Стремление учащихся вести здоровый образ жизни |
| 2. | «10 продуктов, которые употреблять в пищу НЕ рекомендуется» | Осознание необходимости сохранения собственного здоровья. |
| 3. | «Не всё вкусное – полезно». | Основные представления о правильном выборе продуктов питания; привычки есть то, что требуется моему организму и полезно, а не то, что хочет, есть человек. |
| 4. | «Витаминная азбука» | Знания детей об овощах и фруктах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности; умение выращивать лук на перо. |
| 5. | «Витаминный алфавит!» | Знание продуктов, содержащих витаминные комплексы, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы |
| 6. | «Наша пища и витамины» | Знания о витаминах и минеральных веществах в жизни человека; о культуре питания, как составляющей здорового образа жизни и понятие о полезных и необходимых продуктах. |
| 7. | «Лесные ягоды» | Знание особенностей лесных ягод родного края, их пользы для здоровья человека, способов заготовки. |
| 8. | «Про овощи» | Знания учащихся о здоровом питании, здоровом образе жизни; активная жизненная позиция; ответственное отношение к своему здоровью. о питательных свойствах овощей, способов обработки. |
| 9. | «Полезное растение лук» | Знания о пищевой ценности репчатого и зеленого лука, умение готовить его для салатов. |
| 10. | «Диета для глаз» | Знания о продуктах, содержащих полезные вещества для зрения |
| 11. | «Мое питание и мое здоровье» | Интерес детей к здоровому образу жизни, правильному здоровому питанию; ясные представления о продуктах, приносящих пользу и вред организму.  Знания о влиянии продуктов фаст-фуда на организм человека; |
| 12. | «Азбука здорового питания». | Сознательное отношение детей к своему здоровью, умение составлять и соблюдать правильный режим питания, выбирать полезные продукты питания. |
| 13. | «Витамины как они есть». | Знания детей о классификации витаминов и их роли в питании. |
| 14. | «Лекарственные растения Владимирской области». | Представление о правилах сбора лекарственных растений; умение использовать растения для сохранения и укрепления здоровья. |
| 15 | «Будем здоровы!» | Научные знания о правильном питании от врача-педиатра. |

## 3. Метод проектов.

В процессе работы над проектами были созданы условия для развития мотивации здорового образа жизни, воспитания деловых отношений при работе в группах, обучение приемам обработки продуктов, обучение оформлению блюд, обучения выращиванию растений из семян, воспитания чуткого и бережного отношения к окружающей природе; активизации познавательной деятельности.

**Цели рабочих проектов:**

обобщить и расширить знания школьников о том, как ухаживать за растениями в комнатных условиях; привлечь к работе проекта как можно больше детей; сделать проект сотворчеством детей, учителя и родителей; учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебный проект.** | **Что формируется.** |
| 1. | «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты». | Знания об овощах, фруктах, ягодах, как обязательном компоненте рациона питания человека. Мотивация здорового образа жизни. Умение детей определять по описанию продукты питания. Деловые отношения при работе в группах, кулинарные способности. |
| 2. | «Приятного аппетита!». | Представления о здоровом питании школьников, умение оформлять блюда. |
| 3. | «Здоровые овощи из здоровых семян». | Умение выращивать семена овощей в домашних условиях, представления о повышении всхожести выращенных семян, увеличении урожая овощей из выращенных семян. Стремление проявлять инициативу в решении экологических проблем огорода, пропагандировать идеи экологии и здорового образа жизни среди своих сверстников. |
| 4. | «Выращивание двулетних растений». | Представление о стадиях развития растения из семени; знаний и навыков агротехники. |
| 5. | «Здоровое питание школьников» | Знания по организации здорового питания |
| 6. | «Здоровое питание. Витамины» | Представления о витаминах. Как составляющей продуктов питания. |
| 7. | «Здоровое питание –здоровые дети» | Знания школьников о том, как ухаживать за растениями в комнатных условиях; привлечь к работе проекта как можно больше детей; сделать проект сотворчеством детей, учителя и родителей. |
| 8. | «Правильное питание – залог здоровья» | Понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. |
| 9. | Что мы любим есть и почему? | Мотивация к правильному питанию |

## 4. Сюжетные игры.

В процессе проведения сюжетных игр были созданы условия для:

* формирования отношения к правильному питанию как составной части здорового образа жизни;
* обучения активным приемам здорового образа жизни;
* получения сведений об интересных и удивительных продуктах питания, о родине произрастания популярных овощей, лечебном эффекте овощей;
* создания твердого убеждения в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние;
* получения знаний о пищевой ценности и способах обработки овощей;
* уточнения, расширения и активизации словаря;
* формирования навыков сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности, самостоятельности, инициативности, ответственности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика**  **сюжетных игр.** | **Что формируется.** |
| 1. | «Питание и здоровый образ жизни» | Представления учащимся об основных видах пищевых продуктов, их составе. |
| 2. | «Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании» | Основы знаний о полезной и здоровой пище и ее индивидуально-типологических особенностях и возможностях. |
| 3. | «Гигиена продуктов питания» | Использование в практике своей жизни полученных знаний для укрепления физического и психического здоровья. |
| 4. | «Здоровая еда – здоров и весел я всегда» | системного мировоззрения учащихся в вопросах организации питания. |
| 5. | «5 живых источников» | Представления о роли витаминов для укрепления здоровья |
| 6. | «Реклама здорового продукта» | Мотивированное отношение школьников к проблеме питания |
| 7. | «Советы по здоровому питанию» | Активные приемы здорового образа жизни. |
| 8. | «Суд над продуктами». | Бережное отношение к здоровью, представление о разнообразии полезной пищи,  умение различать полезную и вредную пищу. |
| 9. | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» | Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; умение выбирать самые полезные продукты. |
| 10. | Устный журнал «Здоровье на грядке». | Знания детей об овощах, как полезных продуктах; представления о целебных свойствах некоторых овощей, реалистические представления о природе; правила гигиены питания. |

## 5. Мастер-классы.

В нашей школе существует пространство для приготовления блюд. Это хорошо оборудованный кабинет технологии, где есть горячая и холодная вода, электроплита, чистое место для хранения посуды.

При приготовлении пищи дети обязательно получат удовольствие. Чтобы не было это для них тяжело и опасно, во время мастер-классов обязательно присутствуют родители. В нашей школе поощряется приготовление пищи, процесс происходит весело, интересно, дети пробуют разнообразные продукты.

Многие дети не едят достаточно овощей и фруктов, поэтому на этих занятиях заодно с другими детьми ребята с аппетитом едят фрукты и овощи, салаты из листьев одуванчика, свеклы, пьют витаминные чаи, напитки, соки, молоко. Учителя нашей школы нашли интересные детям формы и методы проведения занятий. Это элементы театрализации, опыты, встречи с интересными людьми, имеющими профессию повара. Профессионалы обучают детей правильным приемам обработки продуктов, сочетаемости продуктов при приготовлении бутербродов, салатов, способах украшения. Дети учатся готовить завтрак, сочетая нужные ингредиенты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика мастер- классов.** | **Что формируется.** |
| 1. | «Наша еда – каша!» | Представление о каше как продукте из цельного зерна, несущего в себе силу природную. |
| 2. | Соки из овощей. | Представление о технологии приготовления соков. |
| 3. | Cалат из листьев одуванчика. | Представление о технологии приготовления салатов из первой весенней зелени. |
| 4. | «В марте витаминный голод». | Представление о технологии приготовления клюквенного морса |
| 5. | «Витамины и здоровый организм». | Представление о пользе витаминов и их значении для здоровья человека |
| 6. | «Молоко - эликсир здоровья». | Представление о составе молока и его необходимости для роста и развития организма человека. |
| 7. | «Гимн поём мы молоку». | Представление о сочетаемости молока с другими продуктами. |
| 8. | «Наша земля очень богата разными фруктами». | Представление о технологии приготовления фруктовых салатов, способах украшения |
| 9. | «Фруктово-ягодный банкет» | Представление о технологии приготовления фруктово-ягодных салатов, способах украшения |
| 10. | «Приготовление напитка из шиповника». | Представление о технологии приготовления напитка из шиповника |
| 11. | «Что такое винегрет?» | Представление о технологии приготовления винегрета. |
| 12. | Салатный коктейль. | Представление о технологии приготовления салата из первой весенней зелени. |
| 13. | Завтрак для отличника. | Представление о продуктах, необходимых при напряженном умственном труде. |
| 14. | Завтрак «Не болей». | Представление о продуктах, содержащих  большое количество витаминов. |
| 15. | Самый полезный завтрак. | Убеждение в необходимости есть на завтрак каши |
| 16. | Польза и вред морковного сока для здоровья. | Представление о технологии приготовления морковного сока |
| 17. | Польза витаминного чая. | Представление о технологии приготовления чая из дикорастущих растений. |
| 18. | Весенние витаминные коктейли. | Представление о технологии приготовления коктейлей из первой весенней зелени. |
| 19. | Постные каши. | Представление о технологии приготовления каш, способах вкусовых разнообразий. |
| 20. | Правильный завтрак для школьника. | Представление о балансе количества, качества и своевременности употребления продуктов. |

## 6. Праздники.

Праздникам отводится большая роль в воспитательной работе. У каждого участника формируется активное отношение к ведению здорового образа жизни. Темы праздников продуманы, так что, включаясь, дети приобретают знания, навыки.

* обогащать словарный запас;
* учить работать в коллективе, выслушивать мнения своих товарищей и принимать правильное решение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика праздников** | **Что формируется** |
| 1. | Осенины в праздник Покрова Святой Богородицы. | Представления о многообразии произрастаемых в нашей местности овощей и фруктов, технологии приготовления блюд из них. |
| 2. | Питайся правильно! | Бережное отношение к здоровью; представление о разнообразии полезной пищи |
| 3. | Здоровье - овощи, ягоды, фрукты. | Осознанный выбор здорового образа жизни. |
| 4. | Фруктовый день рождения. | Представление о разнообразии фруктовых блюд. |
| 5. | Праздник урожая. | Представление о народных традициях и русской кухне. |
| 6. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты» | Представления о здоровом питании; осознание необходимости правильно питаться; полезные пищевые привычки |
| 7. | «Здоровая пища для всей семьи». | Представление о здоровом питании как одной из главных ценностей человеческой жизни;  выделить компоненты здорового питания и их взаимосвязь;  знания о законах здорового питания;  понимание необходимости и важности соблюдения режима питания;  представления о необходимости выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;  представления о русской национальной кухне |
| 8. | «Правильное питание - залог здоровья!» | Представления о необходимости полноценного питания в подростковом возрасте; употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов; соблюдения режима питания; горячих школьных завтраков.  Получение практических навыков составления ежедневного меню. |
| 9. | «Здоровое питание» | Основы культуры здоровья ребенка,  рационального питания,  соответствие адекватным требованиям среды обитания жизнедеятельности, социальной активности и достойного качества жизни. |
| 10. | О вкусной и здоровой пище | Нормы здоровьесберегающего поведения |

## 7. Деловая игра.

Деловые игры – хорошая форма коллективного познания. Они моделируют реальную производственную деятельность. Учащиеся разбиваются на группы, которые получают своё задание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика деловых игр** | **Что формируется** |
| 1. | «Суд над продуктами». | Бережное отношение к здоровью,  представления о разнообразии полезной пищи,  умение различать полезную и вредную пищу. |
| 2. | «Здоровье на грядке». | Представление детей об овощах, как полезных продуктах; о целебных свойствах некоторых овощей.  реалистических представлений о природе;  правила гигиены питания. |
| 3. | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» | Представление о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день;  научить детей выбирать самые полезные продукты. |
| 4. | «Питание и здоровый образ жизни» | Представление об основных видах пищевых продуктов, их составе. |
| 5. | «Профессия – повар» | Представление о технологии обработки продуктов |
| 6. | «Правильное питание – залог здоровья» | Валеологические знания, стремление использовать их практически. |
| 7. | «Здоровый образ жизни – залог долголетия» | Бережное отношение к здоровью,  представления о разнообразии полезной пищи,  умение различать полезную и вредную пищу. |
| 8. | «Здоровая еда – здоров и весел я всегда» | Представление о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день |
| 9. | «Здоровое питание». | Позитивное отношение к здоровому питанию. |

## 8. Экскурсии.

Одной из форм изучения многообразия продуктов, способов их обработки, приготовления и изучения потребления различными слоями общества являются экскурсии.

Нами проведены экскурсии в домашнее хозяйство, на хлебозавод, на шоколадную фабрику, музей шоколада, в Свято-Введенский монастырь, где дети познакомились с приготовлением постной пищи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика экскурсий** | **Что формируется** |
| 1. | В домашнее хозяйство | Представление о производстве продуктов питания |
| 2 | На хлебозавод | Представление о технологии производства хлебобулочных изделий, необходимости употребления хлеба в пищу ежедневно |
| 3. | На шоколадную фабрику | Представление о технологии производства шоколада |
| 4. | В музей шоколада | Представление о получении шоколада из какао-бобов, питательной ценности напитка из горячего шоколада. |
| 5. | В Свято-Введенский монастырь | Представление о питании в дни поста, необходимости введения в ежедневный рацион каш, овощей, сухофруктов. |
| 6. | Виртуальная экскурсия на Вязниковский пищекомбинат. | Представление о технологии производства овощных консервов. |
| 7. | В столовую | Представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;  активный познавательный интерес к окружающему миру |

## 9. Научно-исследовательские работы.

Учащиеся понимают необходимость повышения культуры здорового образа жизни и самостоятельно пополняют знания в этом направлении. Исследовательская работа позволяет не только самому обратить внимание на бережное отношение к своему здоровью, но и пропагандировать здоровый образ жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика исследовательских работ** | **Что формируется** |
| 1. | «Правильное питание – важное условие сохранения зрения « | Представление о продуктах, содержащих необходимые вещества для сохранения зрения. |
| 2. | «Волшебница свекла» | Представление о способах выращивания, хранения свеклы, лечебных свойствах, рецептах приготовления свеклы. |
| 3. | «Барыня — капуста» | Представление о популярности капусты, рецептах приготовления блюд из капусты |
| 4. | «Здоровое питание» | Уверенность, что правильное питание может улучшить качество жизни. |
| 5. | «Сравнительный анализ натуральных напитков (соков) и Кока-колы». | Систематизация информации о здоровье и здоровом образе жизни. |
| 6. | «Чипсы: вред или польза? Хотим знать правду» | Запас знаний учащихся о питании как об одном из компонентов здорового образа жизни. |
| 7. | «Здоровые овощи из здоровых семян» | Пропаганда идеи экологии и здорового образа жизни среди сверстников. |

## 10. Работа на пришкольном участке.

Основным видом деятельности учащихся на пришкольном участке является исследовательская и опытническая работа.

Опытническая работа ведется по следующим направлениям:

1. Сортоизучение капусты.
2. Зависимость урожайности картофеля от возделываемого сорта.
3. Влияние подкормки мочевиной на урожайность капусты.
4. Проверка всхожести семян овощных и цветочных культур с нашего огорода.
5. Совместное выращивание лука и моркови, капусты и помидор.
6. Создание коллекций овощных культур и других растений:

* картофель (6 сортов);
* капуста (10 сортов и разновидностей);
* морковь (4 сорта);
* свекла столовая (3 сорта);
* огурцы (5 сортов);
* лук (4 вида);
* зерновые и кормовые злаки (5 видов);
* лекарственные (5 видов);
* пряности (5 видов).

Все выращенное заготавливается на зиму и используется для питания детей в школьной столовой.

## 11. Работа с родителями.

Цель деятельности педагогов по организации работы с родителями – формирование культуры здорового питания детей как составляющей здорового образа жизни.

Работа с родителями включает проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

Родители являются активными участниками круглых столов, собраний совместно с детьми с презентацией полезных блюд, проводят мастер классы по приготовлению полезных продуктов, пропагандируют детям собственноручно приготовленные полезные блюда, знакомят детей с различными национальными кухнями, выполняют тяжелые работы на пришкольном участке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика родительских собраний** | **Цели** |
| 1. | «Витамины группы «В» на завтрак». | Систематизировать знания родителей, обменяться рецептами приготовления блюд. |
| 2. | «Роль питания в формировании здорового образа жизни». | Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей. |
| 3. | «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях» | Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах |
| 4. | «Питание и здоровье ребенка» | Дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл понятия «режим питания»;  показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей; дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания; провести мониторинг изучения выполнения режима питания учениками класса. |
| 5. | «Правильное питание детей» | Способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание, формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья. |
| 6. | «Здоровое питание ребёнка» | Формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей; дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;  показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;  дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания. |
| 7. | «Правильное питание как фактор здорового образа жизни» | Познакомить родительский коллектив с основными принципами рационального питания; актуальность обсуждаемой проблемы. |

# 

# Результативность

В результате работы по социальной программе «Будь здоров» ученики получили знания о здоровом питании, научились готовить здоровые завтраки. У детей появилась привычка плотно завтракать; большинство из них отдают предпочтение фруктам и сокам, овощным салатам, витаминным чаям; пропагандируют среди сверстников их полезность.

Приводим результаты анкетирования:

*(октябрь 2013 год, опрашивались 42 ученика):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы. | Ответили: ДА. | Ответили: НЕТ. |
| Характерно ли вашей семье раздельное питание? | 10 | 32 |
| Употребляете ли вы на завтрак сырые овощи и фрукты? | 14 | 28 |
| Употребляете ли вы мясо, рыбу, яйцо? | 31 | 11 |
| Завтракаете ли вы перед уходом в школу? | 42 | 0 |
| Ужинаете ли вы дома после 19.00 | 9 | 33 |
| Есть ли среди вас вегетарианцы (люди которые питаются только растительной пищей)? | 10 | 32 |
| Нравится ли вам блюда русской  кухни? | 36 | 8 |
| Пропагандируете ли вы среди сверстников полезность фруктов и овощей | 34 | 8 |
| Говорите ли вы среди сверстников о полезности завтрака | 26 | 16 |

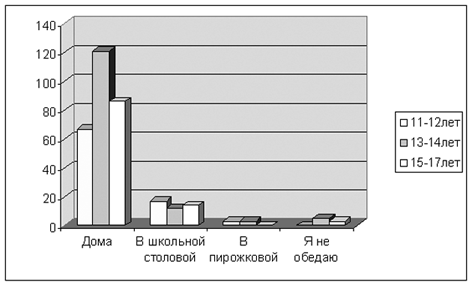


Анализ результатов показывает, что у большинства семей овощи входят в ежедневный рацион, в семье принято завтракать. В 50% семей ребенок может приготовить завтрак сам. Семьи опрашиваемых детей стараются вести здоровый образ жизни, приучают детей к соблюдению режима дня и нормам здорового питания (январь 2013 год).



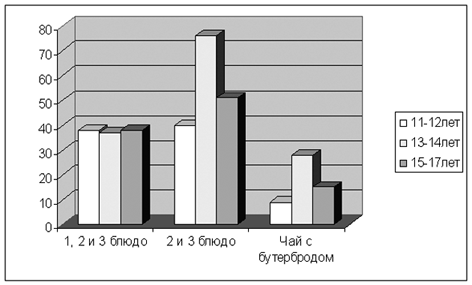
Анализ результатов показывает, что все опрашиваемые дети знают полезные и районированные для нашей местности овощи и фрукты, полезные напитки (соки и морсы), понимают в достаточной степени полезность завтрака. Большинство часто употребляют в пищу овощи и фрукты, стараются приготовить себе и членам своей семьи полезный завтрак (март 2014 год).

**Диаграмма 1. Где вы обедаете?**



Анализ результатов опроса учащихся разного возраста показывает, что большинство детей обедают дома (январь 2014 год, опрос среди учащихся школы проводили дети-участники проекта)

**Диаграмма 1. Что вы кушаете на обед?**



Опрос учащихся разного возраста показал, что 56% детей самостоятельно на обед кушают 1, 2 и 3 блюдо. Среди детей 12-13 лет 45% детей игнорируют супы, среди 13-14 летних детей не едят супы 80%, а 15-16 летние 78%. Анкетирование проводили среди учеников школы дети-участники проекта.

**Опрос учащихся по теме: «Употребление фруктов и овощей Владимирской области»**

Анализ результатов опроса по данной теме среди участников проекта показывает, что все опрашиваемые дети знают полезные и районированные для Владимирской области овощи и фрукты, употребляют их в пищу (май 2014 год).

**Фрукты нерайонированные во Владимирской области.**

Анализ результатов опроса среди участников проекта показывает, что дети в достаточной мере осведомлены о нерайонированных в нашей области фруктах, знают их полезность и употребляют в пищу (май 2014 год).

В дальнейшем прогнозируется, что работа по реализации программы приведет к постепенномуснижению уровня заболеваемости детей школьного возраста; введению оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей; повышению уровня физического, психического и социального здоровья детей; снижению уровня тревожности и агрессивности младших школьников.

|  |
| --- |
| Адресная направленность Опыт работы по программе «Будь здоров» распространяется среди детских садов города, в Покровском детском доме и в общеобразовательных школах Петушинского района. Данный опыт полезен учителям начальных классов во внеурочной деятельности.  Практическая значимость опыта заключается в том, что нами создан банк данных для реализации деятельности, направленной на формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья, практических умений в области сбалансированного питания, его рационального использования в самостоятельной жизни.  **Литература**  1. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).  2. Конь И. «О здоровом питании школьников».  3. Маркова И.А. «Здоровое питание и мой ребенок».  4. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 1998. - 336с.  5. Павлова М.А. Здоровый образ жизни: что такое психическое здоровье. (http://health.best-host.ru)  6. Павлова М.А. Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни для учащихся 1х-4х классов. (http://health.best-host.ru)  7. Программа «Будь здоров». Методическое пособие по реализации благотворительной программы «Будь здоров» - М. CAF Россия, 2012.-78с;  8. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – СПб.: Санкт – Пб ГУПМ, 1993. – 118 с.  9. Щелчкова Л.А. Наша программа здоровья // Начальная школа – 2000. – №10. – С. 26-30.  10. http://www.health4schools.ru/proiects/p/23/ - cайт социального проекта «Будь здоров».  **Приложение 1.**  **Тест № 1 для учащихся 3-4 классов**  1.Для чего мы едим?  - чтобы не быть голодными  - еда нужна организму для жизни  - не знаю  2.Принимать пищу надо…  - в одно и то же время  - по мере возможности  3.Сколько раз в день надо питаться?  - 3 раза  - 4-5 раз  - 7 раз  4.Нужно ли завтракать в школе?  - нет  - да  - не знаю  5.Каким должно быть питание?  - разнообразным  - кушать только то, что люблю  - не знаю  6.Сколько жидкости в день нужно выпивать?  - 4 литра  - 2 литра  - 1 литр  7.Какие продукты входят в ежедневный рацион?  - молоко, мясо, овсяные хлопья, рыба, хлеб, соки  - макароны, орехи, сосиски, сахар  - пончики, газированная вода, пирожные, конфеты  8.Выбери ответ, чем не нужно делиться  - салфетки, яблоко, шоколад  -вилка, ложка, чупа-чупс  **Анкета для учащихся 3 -4 классов.**  «Как вы питаетесь?»  1.Завтракал ли ты?  2.Что ел на завтрак?  3.Считаешь ли ты, что завтрак необходим?  4.Сколько раз в день ты ешь?  5.Сколько раз в день ты пьёшь молоко?  6.Твои любимые молочные продукты?  7.Ты любишь пробовать новые блюда?  8.Считаешь ли ты, что ешь полезные продукты? |

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 года №323 РФ «Об основах охраны здоровья граждан РФ» [↑](#footnote-ref-1)
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» [↑](#footnote-ref-2)
3. Конвенция о правах ребенка ст. 6 «Право на жизнь и развитие» [↑](#footnote-ref-3)
4. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», направление «Здоровье в школе» [↑](#footnote-ref-4)
5. ФГОС «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся» п. 19.7 [↑](#footnote-ref-5)
6. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальной школы. Л.М. Феррон, Е.О.Смирнова, И.П. Вачков под ред. В.Н. Касаткина – М. Линка-Пресс 2009г. [↑](#footnote-ref-6)
7. Татарникова Л.Г. «Российская школа здоровья и индивидуального развития детей» – С-Пб Санкт-ПбГУПМ 1993 [↑](#footnote-ref-7)
8. Грач И.С. «Здоровый образ жизни. Сущность понятий и содержание работы по его формированию» Образование 2002 год («Здоровье и образование») [↑](#footnote-ref-8)