

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
Г. АЛЕКСЕЕВКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«Формирование представлений младших
школьников о правильном питании во внеурочной
деятельности по программе «Разговор о
правильном питании»»»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет.

Автор:
Валуйских С.З.,
учитель начальных классов

Алексеевка, 2015год

Реализация программы «Разговор о правильном питании» является одним из звеньев цепочки решения проблем формирования ценности здорового образа жизни у школьников, что соответствует современным задачам образования. В нашей школе программа реализуется с 2013 года, как система основного и дополнительного образования и проходит в несколько этапов, в соответствии с основными ступенями обучения в школе.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе.

Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Слова «Здоровый образ жизни» мы слышим буквально на каждом шагу. Сегодня эта тема интересует всех. Мы можем, принести много пользы собственному организму, придерживаясь правильного питания, ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Также необходимость данной ситуации вызвана тем, что в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения и отсутствие культуры питания у детей. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта и т.п. Так, как неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей, но и у их родителей.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому школа и семья призваны, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в образовательном учреждении ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ученика самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, учителям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что от наследственных факторов, от условий внешней среды, т.е. экологии, от деятельности системы здравоохранения, от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Школа является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно учитель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в

неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Школьный возраст - очень ответственный период жизни. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Она необходима для всех внутренних и внешних процессов, происходящих в его организме. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Именно поэтому так важно выполнение основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Программа «Разговор о здоровом питании» ставит своей целью - сформировать у детей представление о культуре питания, дать представление об организации правильного здорового питания, сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму.

Задачи программы «Разговор о здоровом питании»:

Образовательные:

формировать и развивать представления детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;

расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

Воспитательные:

развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие:

развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности, способствовать развитию умения работать сообща, согласовывая свои действия.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Основные методы обучения:

фронтальный метод;

групповой метод;

практический метод;

познавательная игра;

ситуационный метод;

игровой метод;

соревновательный метод;

активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

встречи с интересными людьми;

практические занятия;

творческие домашние задания;

праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

конкурсы (рисунков и плакатов на тему правильного питания, рассказов и т.д.);

ярмарки полезных продуктов;

сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

родительских собраний, круглых столов, семинаров;

Разговор о правильном питании" - уникальная модульная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры здоровья. Программа соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей :

- базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- отражает проблемы связанные с организацией питания детей;
- цели и задачи определяются с учетом сведений, суждений и навыков, которые уже приобретены жизненным опытом детей;
- предусматривает участие в реализации программы родителей учащихся;

Сроки реализации каждой темы программы предполагают выбор педагога с учетом важности темы и заинтересованности школьников.

Ознакомление с программой о правильном питании приносит большую пользу.

1. Дети получают обоснованную информацию о режиме питания в школе;
2. Ребята учатся классифицировать продукты, распределять их на группы: молочные, мясные, крупы, фрукты, соки;
3. Дети узнают, о пользе тех или иных продуктов и частоте их употребления;
4. Работа над заданиями предполагает включение в процесс и родителей, так как совместная работа над заданиями приносит неоценимую пользу для ребенка. Этому способствует и красочное оформление рабочей тетради, и практичность ее использования. Очень удобно работать с фишками, клееными на вкладыше тетради. Они не теряются (клеевая основа) и работа проходит в достаточно быстром темпе, что немаловажно при проведении данных занятий.

После изучения данной программы мы предполагаем, получить следующие результаты:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

В ходе развития исследовательских способностей учащиеся должны овладеть специальными знаниями, умениями, навыками исследовательского поиска:

Видеть проблемы;

Ставить вопросы;

Выдвигать гипотезы;

Давать определения понятиям;

Классифицировать;

Наблюдать;

Проводить эксперименты;

Делать умозаключения и выводы;

Готовить тексты своих докладов;

Объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

Сотрудничать с другими людьми;

Самостоятельно приобретать необходимые знания.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

Обучающиеся должны иметь представление :

- об основных принципах гигиены питания;

- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;

- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;

- о значении молока и молочных продуктов;

- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;

- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;

- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.

Эта программа в полном объеме реализуется на протяжении 4 лет.

Программа “Разговор о правильном питании” решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом.

Успешность реализации программы проверяется различными способами: игры; конкурсы; кроссворды; тестовые задания; анкеты.

Так, к примеру, проводится анкетирование учащихся для определения их знаний по правильному питанию до, и после изучения курса. Количество правильных ответов по окончании увеличивается в три раза.

Большинство учителей и родителей отмечают, что программа позволяет формировать у детей полезные привычки в области питания, а так же положительно влияет на уровень организации питания в семье, об этом свидетельствует социальный опрос (анкетирование родителей).