

Краснодарский край, Динской район, станица Динская

АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4  
ИМЕНИ ГЕОРГИЯ КОНСТАНТИНОВИЧА ЖУКОВА»

## Методический конкурс

### ***Реализация программы «Разговор о правильном питании» как направление воспитательной работы педагога***

#### **Авторы:**

Беловол Татьяна Фёдоровна, учитель начальных классов АОУ СОШ №4 МО Динской район;

Буглова Людмила Александровна, учитель начальных классов АОУ СОШ №4 МО Динской район

Автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования Динской район «Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Георгия Константиновича Жукова» (АОУ СОШ №4 МО Динской район)

#### **Авторы**

Динская, ул. Гоголя, 99 кв. 11; 8-918-3722670, [tbelovol@mail.ru](mailto:tbelovol@mail.ru)

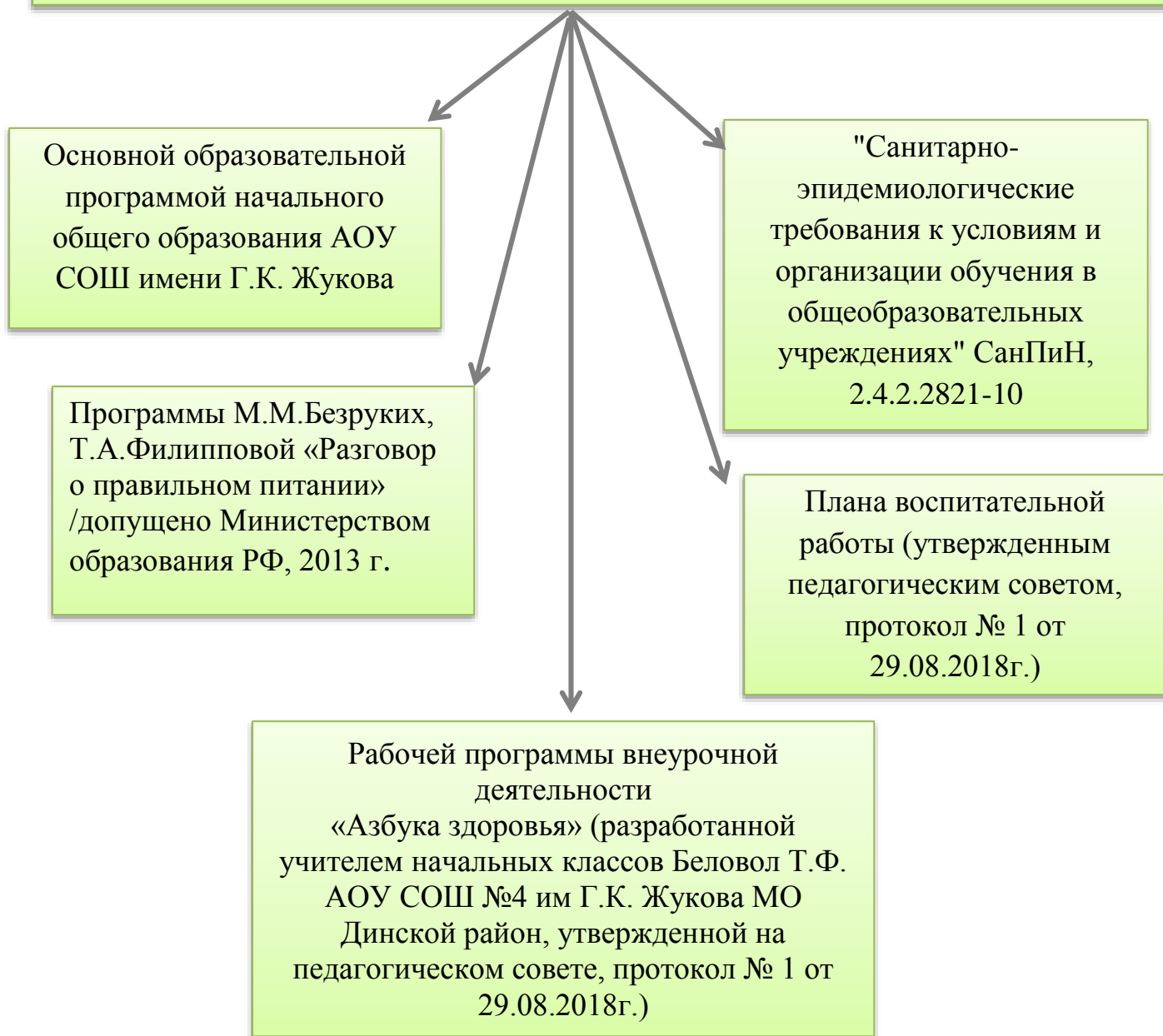
Динская, ул. Комсомольская, 126; 8-928-4353370, [buglova.lyudmila@mail.ru](mailto:buglova.lyudmila@mail.ru)

**Возраст учащихся 6,5 -8 лет**

**Часть программы «Разговор о правильном питании»**

**Стаж работы в программе 2 года**

**Воспитательная работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни АОУ СОШ №4 строиться на основе:**



**1. Календарно - тематическое планирование**

Календарно - тематический план 1 класс			
	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Формы работы
	<i>Раздел 1. Введение. Вот мы и в школе-4ч</i>		
1	<i>«Если хочешь быть здоров»</i>	1	Тематическое рисование, родительское собрание
2	<i>«Самые полезные продукты»</i>	1	Игры «В магазине», «Угадай по

			вкусу», экскурсия в магазин,
3	<i>«Удивительные превращения пирожка»</i>	1	Сюжетно-ролевая игра, демонстрация картинок, тематическое рисование
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	Игра – инсценировка «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации
<b>Раздел 2. Питание и здоровье-5ч</b>			
5	<i>«Кто жить умеет по часам»</i>	1	Игра – инсценировка, рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника»
6	<i>«Вместе весело гулять»</i>	1	Разучивание игр на свежем воздухе
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
8	<i>«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»</i>	1	Мини-проект «Я выбираю кашу».
9	<i>« Плох обед, если хлеба нет»</i>	1	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда
<b>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках-7ч</b>			
10	<i>«Время есть булочки»</i>	1	Викторина, разгадывание кроссворда
11	<i>« Пора ужинать»</i>	1	Составляем меню ужина
12	Кукольный театр в классе	1	.Игры, эстафеты
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	Беседа: «Почему пища должна быть разнообразной?»
14	Как обезопасить свою жизнь	1	Викторина, тест
15	<i>«Веселые старты»</i>	1	Коллективный проект
16	В здоровом теле здоровый дух	1	Игра-инсценировка
<b>Раздел 4. Я в школе и дома 6 ч</b>			
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	Игра «Я и мои одноклассники», моделирование ситуаций
18	Зрение – это сила	1	Викторина, упражнения для глаз
19	Осанка – это красиво	1	Викторина, тест
20	Весёлые переменки	1	Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
21	Здоровье и домашние задания	1	Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим		Тест «Для чего нужен полдник?» Дидактическая игра «Выбираем продукты для полдника»
<b>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов-5ч</b>			
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	Игры, эстафеты

24	Вкусные и полезные вкусоности	1	Викторина. Тестирование.
25	<i>На вкус и цвет товарищей нет.</i>	1	Игры, эстафеты
26	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	Фотоконкурс «Мое спортивное достижение»
27	<i>« Как утолить жажду»</i>		Практическое занятие «Как сделать сок»
<b>Раздел 7. Я и моё ближайшее окружение 2 ч</b>			
28	Вредные и полезные привычки	1	Игра «Я б в спасатели пошел», викторина
29	<i>Что помогает быть сильным и ловким? ”</i>	1	Дидактическая игра « Выбираем продукты для полдника»
<b>Раздел 8«Вот и стали мы на год взрослей» 4 ч</b>			
30	<i>«Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты»</i>	1	Отгадывание кроссворда дидактические игры
31	Первая доврачебная помощь	1	Практическое занятие
32	Вредные и полезные растения.	1	Тест «Съедобное - несъедобное
33	<i>Праздник здоровья</i>	1	Творческий отчёт класса
	Итого	33ч	

**2 класс**

<b>Календарно - тематический план</b>			
	<b>Разделы программы и темы учебных занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы работы</b>
<b>Раздел 1. Введение. Вот мы и в школе-3ч</b>			
1	<i>«Если хочешь быть здоров»</i>	1	Сюжетно-ролевая игра, тематическое рисование, родительское собрание
2	<i>«Самые полезные продукты»</i>	1	Экскурсия в магазин, оформление плаката с правилами питания
3	<i>«Удивительные превращения пирожка»</i>	1	Сюжетно-ролевая игра, демонстрация картинок, тематическое рисование
<b>Раздел 2. Питание и здоровье-6ч</b>			
4	<i>« Кто жить умеет по часам»</i>	1	Игры, викторины. Составление режима дня для учащихся
5	<i>«Вместе весело гулять»</i>	1	Разучивание игр на свежем воздухе
6	<i>«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</i>	1	Мини-проект «Я выбираю кашу».
7	<i>Плох обед, коли хлеба нет.</i>	1	Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
8	<i>«Время есть булочки»</i>	1	Тест «Для чего нужен полдник?» Дидактическая игра «Выбираем

			продукты для полдника»
9	<i>«Пора ужинать»</i>	1	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню ужина
<b>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках-7ч</b>			
10	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Викторина, разгадывание кроссворда
11	Закаливание в домашних условиях.	1	Игры, викторины, тесты
12	<i>«Весёлые старты»</i>	1	День здоровья. Игры, эстафеты
13	<i>«На вкус и цвет товарищей нет»</i>	1	Беседа: «Почему пища должна быть разнообразной?».
14	<i>«Как утолить жажду»</i>	1	Викторина, тест
15	<i>«Что помогает быть сильным и ловким»</i>	1	Коллективный проект
16	Круглый стол «Слагаемые здоровья»	1	Тест, игра-инсценировка
<b>Раздел 4. Я в школе и дома-6ч</b>			
17	Я и мои одноклассники.	1	Игра «Я и мои одноклассники», моделирование ситуаций
18	Почему устают глаза?	1	Викторина, упражнения для глаз
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Советы доктора.	1	Викторина, тест
20	Шалости и травмы. Игры на перемене.	1	Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
21	<i>«Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты»</i>	1	Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
22	«Сам себе я помогу и здоровье сберегу».	1	Эрудит-лото
<b>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов-4ч</b>			
23	Игры на свежем воздухе.	1	Игры, эстафеты
24	«Как защитить себя от болезни?»	1	Тестирование.
25	День здоровья «Самый здоровый класс».	1	Игры, эстафеты
26	«Польза и вред фастфуда».	1	Фотоконкурс «Мое спортивное достижение»
<b>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение -4ч</b>			
27	Мир эмоций и чувств. Презентация.	1	Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
28	«Вредные привычки».	1	Конкурса плакатов и рисунков
29	Целевые экскурсии на природу «Здоровье от самой природы»	1	Игры, викторины,
30	«В мире интересного».	1	Выпуск семейных газет

<i>Раздел 7. Вот и стали мы на год взрослей-4ч</i>			
31	Я и опасность.	1	Игра «Я б в спасатели пошел», викторина
32	Чем и как можно отравиться.	1	Тест «Съедобное -несъедобное
33	Первая помощь при отравлении. Встреча со школьной медсестрой.	1	Практическое занятие
34	<i>«Праздник здоровья»</i>	1	Творческий отчет вместе с родителями

## **2. Паспорт работы**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Непосредственно повлиять учителю на семейный уклад практически невозможно, поэтому школа – главное место, где обучающиеся приучаются к здоровому питанию.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе, на наш взгляд, является удачным тому примером.

### ***Основные воспитательные задачи:***

- ✚ получить общие сведения о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
- ✚ воспитывать культурно – гигиенические навыки при приеме пищи, культуру поведения за столом, привычку правильно питаться как дома, так и в школе;
- ✚ воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью.

### ***Основные образовательные задачи:***

- ✚ расширять знания обучающихся о правильном рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- ✚ формировать у обучающихся интерес к кубанским и народным традициям, связанных с питанием;
- ✚ знакомить родителей с вопросами организации правильного, горячего питания детей младшего школьного возраста;
- ✚ учить детей использовать навыки работы со столовыми приборами.

### ***Методы, используемые при реализации программы:***

- ✚ Словесные: беседы с разбором и анализом прошедшего мероприятия, рассказ, дискуссия, метод работы с книгой, метод примера.

- ✚ Наглядные: наблюдение, метод проектов, показ иллюстраций, презентаций по теме занятия;

Практические: игровой метод, экспериментирование, экскурсии, Дни здоровья.

### **Основные формы и направления педагогической работы**

Основные **направления** педагогической работы по программе «Разговор о правильном питании» являются:

- ✚ организация рационального питания обучающихся АОУ СОШ №4 (в школьной столовой все должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни);
- ✚ обеспечение высокого качества и безопасности питания школьников (контроль администрацией школы и Председателями РК работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей);
- ✚ ведение образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания (просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье);
- ✚ 100% охват обучающихся горячим питанием;
- ✚ физкультурно - оздоровительное направление является **приоритетным** в нашей школе. Данное направление включает в себя несколько компонентов, одним из которых является организация **правильного питания** детей.

Авторы программы «Разговор о правильном питании» предлагают использование **разнообразных форм** проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Данная программа может быть реализована в рамках воспитательной и внеурочной работы в форме:

- ✚ кулинарные, ситуационные, образно-ролевые игры; игровые тренинги; игры-соревнования; игры с правилами (*конкурсы, викторины и др.*);
- ✚ внеклассных занятий по правильному питанию;
- ✚ классные часы;
- ✚ творческие и спортивные конкурсы;
- ✚ беседы; диспуты, инсценировки, составление рассказов по картинкам;
- ✚ конкурсы рисунков, плакатов, буклетов, стенгазеты;
- ✚ фотовыставки, уголки Здоровья;
- ✚ тематические праздники, Неделя здоровья;
- ✚ экскурсии;
- ✚ мастер-классы;
- ✚ проектная деятельность.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим», «В магазине», «Угадай по вкусу», «Время есть булочки», «Кто жить умеет по часам» и др.
Проектная деятельность	«Какой хлеб полезнее», «Какую воду мы пьем».
Экскурсии	ООО «Горячий хлеб», теплицы. Минополис - детский городок профессий. Кондитерская фабрика «Кубань» г. Тимашевск, Краснодарский – Музей шоколада «Шоколадушка».
Классные часы	«Все работы хороши - выбирай на вкус», «Питайся правильно», «Школьник должен быть чистым и опрятным. Болезни грязных рук», «10 правил здорового питания» и др.
Праздники	«Ярмарка», «Эх, Масленица», «Праздник урожая», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.
Мастер-класс	«Кулинарные традиции моей семьи»
Беседы	«Полезные и вредные продукты» «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени» «Как защититься от простуды и гриппа» «Как хлеб на стол к нам пришел»
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Чему мы научились и чего достигли» «Что мы знаем о здоровье», «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни», «Где находятся витамины», «Любишь ли ты кашу», «Для чего нужен полдник?»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Мир моих увлечений»
Неделя здоровья	«Организм свой изучай, как работает он – знай», «Как хорошо здоровым быть»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух», «Полезьа каши», «Вредные и полезные продукты», «Продукты для здоровья», Выпуск плакатов: «Продукты для здоровья»
Театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр», С. Преображенский «Капризка», Ю.Тувим «Овощи»



## Описание методики реализации программы в соответствии с темой конкурса

Реализация программа «Разговор о правильном питании» в АОУ СОШ №4 проходит по третьему вариант — в рамках внеклассной работы. Программа реализуется через программу внеурочной деятельности «Азбука здоровья», в состав которой вошли занятия по Программе. В каждом классе проходит занятие по модулю 1 раз в 2 недели. Как показывает практика, данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания.

Для эффективного усвоения материала программы «Разговор о правильном питании» педагогами подобран практический материал в соответствии с возрастными особенностями детей: загадки, пословицы, художественные произведения, стихотворения, подвижные игры, музыкально-ритмичные упражнения, кулинарные игры.

Одной из форм реализации программы «Разговор о правильном питании» - являются *беседы*. Частыми гостями на занятиях бывают заведующая и работники школьной столовой, медицинский работник, педиатр, стоматологи. При проведении занятия «Время есть булочки» медсестра Тимофеева Галина Михайловна рассказала обучающимся о значении молока и молочных продуктов. После такого занятия ребята стали с удовольствием пить школьное молоко, хотя ранее многие отдавали свое одноклассникам.

На занятие «Кто жить умеет по часам» мы пригласили стоматолога - ортодонта Чернова Станислава Юрьевича, который рассказал о необходимости соблюдения гигиены полости рта, о правильном использовании зубной щетки.

Реализуя на практике системно-деятельностный подход в обучении, педагоги в своей работе систематически используют *проектную деятельность*, что позволяет обучающимся быть участниками районной научно – практической конференции младших школьников. Данная форма работы способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

В этом году на *конкурс исследовательских проектов школьников в рамках научно – практической конференции «Эврика»* были представлены *проекты* по теме: «Какой

хлеб полезнее», «Какую воду мы пьем». Выполняются проекты индивидуально, в парах и в группах.

Одной из современных форм организации активной самостоятельной работы обучающихся является мастер – классы. На мастер-классе «Кулинарные традиции моей семьи», дети продемонстрировали свои кулинарные способности. К выполнению проекта ребята привлекали родителей.

Обобщение знаний по некоторым темам проводится в форме праздников: «Ярмарка», «Эх, Масленица», «Праздник урожая» и др. Готовясь к Празднику урожая, ребята разбиваются на группы по интересам. Каждая группа готовит свое задание: подбирают загадки, пословицы по тематике **здорового образа жизни**; сочиняют стихотворения об овощах, фруктах и ягодах; готовят инсценировки: распределяют роли, приглашают зрителей или сами ходят в гости; рисуют рисунки.

В ходе диспута «Умеем ли мы делиться» ребята с интересом обсуждали ошибки в предложенных ситуациях и предлагали верные решения.

При проведении занятий ребята любят играть в практические, сюжетно – ролевые и кулинарные игры: «Наш семейный овощной салат», «Юные повара», «Магазин», «Что вокруг нас вкусное», «Угадай по запаху». Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам.

С целью обобщения пройденных тем, организуется работа в зонах практической деятельности. Ребята делали бутерброды, занимались приготовлением фруктовых салатов. В зимний период выращивали зеленый лук на окошке, а затем ели его в столовой. В процессе игры и практической деятельности дети закрепляют полученные знания, у них формируется осознанное отношение к своему здоровью, усваиваются культурно — гигиенические навыки, дети упражняются в разных видах деятельности, например, составление рассказов, разыгрывание сценок, разгадывание кроссвордов и загадок, пение частушек, рисование, сочинение загадок и др.

В рамках внеурочной программы «Мир экскурсий» ребята посещают профориентационные экскурсии, направленные на пробуждения у младших школьников элементарных представлений о культуре труда, различных профессиях, правильном питании. В этом году с удовольствием изготавливали пряники в кондитерском цехе г. Тимашевска, познакомились с процессом изготовления хлебобулочных изделий на предприятии ООО «Горячий хлеб». Дети неоднократно посещали Минополис в ОЗ

МОЛЛ, детский городок профессий, где каждый ребенок смог попробовать себя в роли повара, пекаря...

В классном уголке оформили стенд, где каждый может найти информацию о полезном, здоровом питании в рубриках «Это интересно», «Советы доктора».

Демонстрация детских творческих работ создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду. С большим удовольствием ребята участвуют в конкурсах рисунков.

Одной из форм работы является анкетирование учеников и их родителей: «Что для вашей семьи правильное питание», «Режим дня и питание детей» и др. С целью формирования у учащихся представления о здоровом питании, ЗОЖ, согласно плану воспитательной работы, проводятся классные часы: «Все работы хороши - выбирай на вкус», «Питайся правильно», «Школьник должен быть чистым и опрятным. Болезни грязных рук», «10 правил здорового питания» и др.

В преддверии всемирного Дня здоровья, ребята участвовали в Неделе здоровья «Организм свой изучай, как работает он – знай». В плане для обучающихся и родителей подробно расписываются все виды деятельности, формы работы, время проведения, место проведения оздоровительных мероприятий, указываются участники и гости. Информация о неделе Здоровья размещается на страницах официального сайта школы.

На всех мероприятиях используется информационно компьютерные технологии. Активно используем в работе технические средства обучения:



презентации;



видео: мультфильмы из серии «Семья Почемучек»; фрагменты мультфильмов и художественных фильмов (например: м/ф «Дракоша на шоколадной фабрике», фрагмент х/ф «Девчата» о блюдах из картофеля, фрагмент х/ф «Джентльмены удачи» о приглашении к столу, фрагмент х/ф «Иван Васильевич меняет профессию» о блюдах старинной кухни).

Всё что обучающие узнают и чему учатся на занятиях в рамках программы «Разговор о правильном питании», они могут применить в повседневной жизни уже сегодня. Чтобы результаты проводимой работы были более эффективными, необходимо взаимодействовать не только с детьми, но и с родителями.

## Участие родителей при реализации методики

Главное правило - при реализации программы «Разговор о правильном питании» - работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей классного руководителя, осознание ими важности и необходимости проводимой работы – необходимое условие эффективности решения поставленных задач.

На первом родительском собрании мы обсудили факторы, влияющие на успешное обучение младшего школьника, среди многих из них оказалась проблема правильного питания, так как она значительно влияет на здоровье ребёнка в период обучения в школе. Совместно разработали план мероприятий, которые были внесены в план воспитательной работы.

Прежде чем приступить к реализации программы «Разговор о правильном питании», мы провели анкетирование родителей по организации правильного питания и о том, какие знания по этому вопросу, по их мнению, следует давать детям. Анализ показал, что многие родители нуждаются в дополнительных сведениях о важности правильного питания.

Чтобы не возникло сомнений в пользе проведения занятий по программе «Разговор о правильном питании», родители были ознакомлены с результатами анкетирования. Классные руководители познакомили родителей с целями и задачами программы, а так же тематикой. Было принято решение об участии классных коллективов в реализации программы «Разговор о правильном питании»

В классе мы используем систему трехсторонней работы: учитель – обучающиеся - родители. Родители приняли активное участие в реализации программы и стали для обучающихся главными союзниками.

### Коллективные формы работы с родителями:

1. Родительские собрания и консультации.
  - ✚ Правильное питание – залог здоровья.
  - ✚ Вредные для здоровья продукты питания.
  - ✚ Консультации «Как вкусно и полезно накормить ребенка дома», «Выбор хлебобулочных изделий в школьной столовой», «Вред и польза продуктов из аппарата для выдачи продуктов, разрешенных для реализации в детских учреждениях.

2. Творческие и спортивные конкурсы: «Конкурс семейных фотографий», «Питайся правильно – будешь здоров», «Папа, мама и я – спортивная семья».

Тематические праздники: «Золотая осень», «Ярмарка», «Эх, Масленица», «Праздник Урожая», «День здоровья», «Ягоды, овощи, фрукты – полезные продукты» и др.;

3. Выставки: «Кулинарная симфония», «Мамины тёплые руки».

#### Наглядно-информационные формы работы с родителями:

1. Оформление в каждом классе информационно-родительских уголков, уголков здоровья.

2. Папки - передвижки «Советы доктора Айболита» «Это интересно».





3. Ежегодное оформление фотовыставки «Папа, мама, я – здоровая семья»;

Родители стали активными участниками в подготовке и проведении классных часов, исследовательской и проектной деятельности по питанию. Они являются организаторами экскурсий, походов в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании». Совместное выполнение проектов, экскурсии, ярмарки, праздники Здоровья – все это сблизило родителей и детей. То, что родители и дети задумались о правильном питании, уже можно считать положительным результатом.

На сегодняшний день можно сказать, что в АОУ СОШ №4 сложилась определенная система в работе с родителями. Использование разнообразных форм работы дало определенные результаты: родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками и помощниками учителя, создана атмосфера взаимоуважения.

#### Результаты работы с родителями:

По итогам проведенной работы с родителями выяснилось, что:

-  у большинства повысился интерес к вопросам ЗОЖ детей;
-  вырос интерес к совместной работе с детьми;
-  в выходные дни, в каникулярное время родители поддерживают режим дня школьника и сбалансированное питание;
-  повысился интерес к проводимым родительским собраниям, педагогическим беседам, консультациям учителя, медицинского работника.

#### Анализ эффективности предложенной методической системы

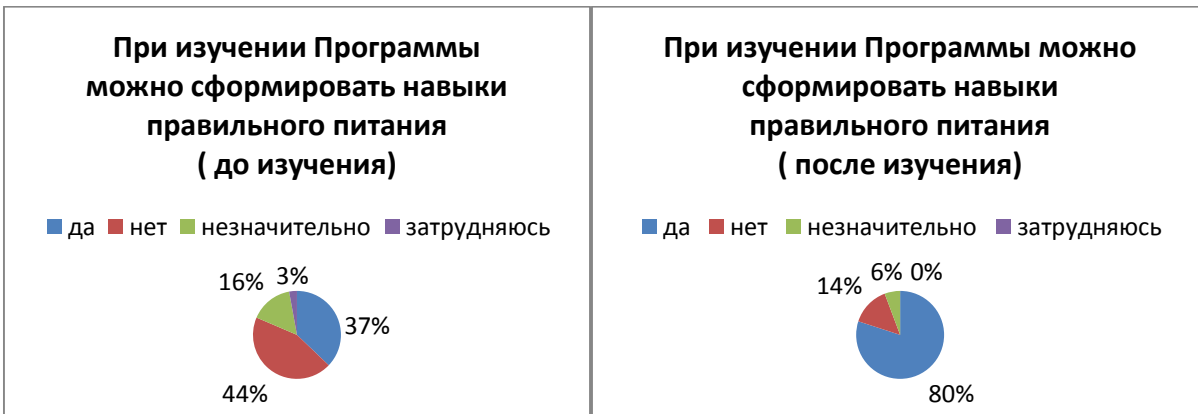
В настоящее время очень сложно встретить человека, который не сетовал бы на экологию, на окружающую среду и постоянные стрессы, и при этом не связывал бы все

это с состоянием здоровья людей. Но, к счастью, все же основной фактор, влияющий на наше самочувствие, здоровье и внешний вид - это наше питание, а на него мы в состоянии повлиять и в состоянии изменить его.

Особенно остро стоит проблема сохранения здоровья школьников. И виной тому являются современные продукты питания, фастфуды, которые пагубно влияют на слабый организм младшего школьника. Эти продукты питания заполнили прилавки многих магазинов. С каждым годом растёт число заболеваний детей. Проблема сохранения здоровья граждан России по праву стала одним из приоритетов государственной социальной стратегии. Но её нельзя решить только силой государства, необходима заинтересованность в этом деле всего гражданского общества и каждого из нас.



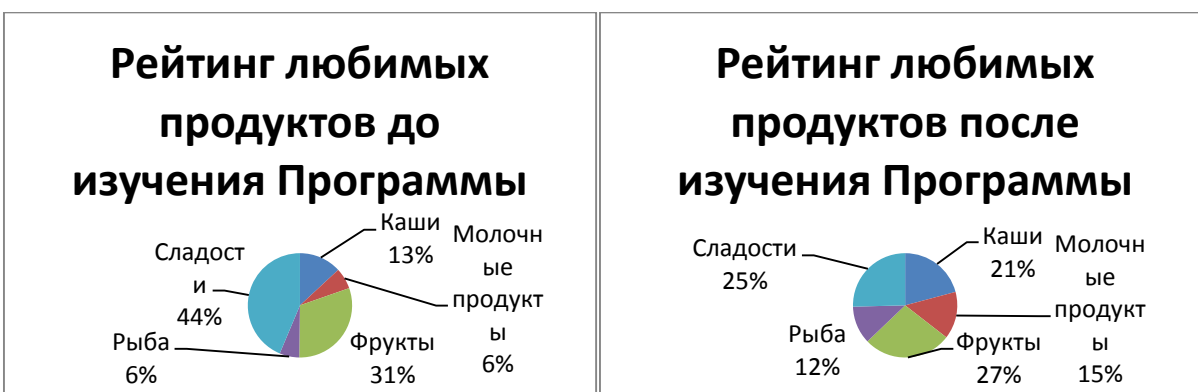
Нами проведено было исследование влияния обучения правильному питанию обучающихся на их представления, установки и поведение. В исследовании участвовали две группы школьников 1-х и 2-х классов, изучавших первую часть программы и школьников, у которых не было специального обучения. Всего было опрошено 70 обучающихся, и столько же родителей. Анализ эффективности программы осуществлялся участниками образовательного пространства на основании проведенной диагностики здоровья детей, анкетирования родителей.



Результат исследования показал, что обучение по программе, способствует значительному расширению осведомленности обучающихся в аспектах правильного питания. Ребята теперь лучше знают, каким должен быть режим питания, владеют способами чтения рецептов. Дети могут помочь родителям в выборе полезных продуктов, помочь в сервировке стола, выборе столовых приборов.

По мнению большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье.

Обучающиеся 2-х классов реже стали называть в качестве любимых продуктов сладости: пастилу в яркой упаковке, жевательные конфеты, печенье, торты, конфеты, «чупа-чупсы», чипсы, сухарики. К числу опасных продуктов часть детей отнесла газированные напитки. Многие родители отмечают, что значительно увеличилось количество детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, каши, свежевыжатые соки, компоты, рыбу.



Кроме этого, изучение программы оказывает влияние на поведение детей, связанное со здоровым образом жизни в целом. Ребята стали активнее заниматься спортом, увеличилось количество ребят, ходящих в походы. Незначительно, но снизился уровень заболеваемости ЖКТ.

Представленный опыт по реализации программы «Разговор о правильном питании», показывает максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу.

Впереди ещё много педагогических открытий и творческих находок, но главная наша задача как учителей состоит в том, чтобы каждое проведённое занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.

### **3. Методическое описание занятия, связанного с реализацией методики**

#### **Содержание занятия « Кто жить умеет по часам»**

##### **1.Определение темы и цели урока**

- Ребята, как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? По тетради определите тему занятия.
- Какую цель ставит каждый из вас? Что хочет понять, узнать и чему хочет научиться?

##### **2.Актуализация знаний**

- Ребята, есть ли среди ваших знакомых ребята, которые всё успевают: и уроки сделать, и книжку почитать, поиграть, любимым делом заняться? (ответы детей)
- А есть ли среди ваших знакомых те, у которых только обещания: потом, не сейчас, завтра... «С завтрашнего дня начну зарядку делать», «сейчас пойду гулять, а потом уроки выучу», «маме помогу, только сейчас с собакой поиграю» и получается у них так: пошёл играть, а про уроки забыл.
- Как вы считаете: «Для чего надо жить по часам?»

##### **Работа в малых группах. Составление пословиц о времени.**

- Откройте конверты. Прочтите задание. Какова цель этого задания?
- Предлагаю поработать в группах. Соедините начало пословицы или поговорки с её завершением.

Упустишь минутку	→	что можно сделать сегодня
Скучен день до вечера,	→	тому надо мало спать
Кто хочет много знать -	→	коли делать нечего
Не откладывай на завтра то,	→	потеряешь час

##### **Фронтальная проверка**

##### ***Работа в рабочих тетрадях***

- Используя знания, полученные на предыдущих занятиях, выполните ЗАДАНИЕ 1 на странице 24. Выберите ту пословицу, которая близка лично каждому из вас?



### 3.Расширение знаний о пользе режима дня.

#### Работа в парах

**Слайд 1** «Соблюдай режим дня, тогда ты будешь всё успевать и хорошо себя чувствовать».

-Обратите внимание на слайд. Прочтите. Что скажете?

- Предлагаю обсудить в парах, почему так говорят.

#### ❖ Проблемный диалог

- Кто хотел бы поделиться своими мыслями?

- Ребята, вы, считаете, что необходимо делать людям, чтобы везде успеть? (ответы детей)

#### Самостоятельная работа

У вас на столах лежат **памятки «Режим дня»**. Внимательно прочитайте и найдите ответы на вопросы:

- Сколько раз в день мы должны есть?
- Завтракаете ли вы перед уходом в школу?
- Что лучше употребить на завтрак? Обед? Ужин?
- Почему мы должны есть через 3 часа?

#### Фронтальная проверка

Кто правильно ответил, наклейте стикер



#### Дидактическая игра «Полезно-неполезно»

**Слайд 2** (изображения)

яблока, кефира, торта, геркулеса, пепси-колы, капусты, моркови, конфет, лука, шоколадок «Марс», «Сникерс», чипсов, сухариков

Рыба  
Кефир  
Геркулес  
Фрукты  
Овощи

Пепси-кола, фанга  
Чипсы, сухари  
Торт  
шоколадки «Марс», «Сникерс»,

Кто правильно распределил слова на группы, наклейте СМАЙЛИК



(обучающие распределяют слова, прикрепляя их на доску)

#### **Помни!**

Перерыв между едой не должен быть больше 3—3,5 часов, а значит, лучше есть понемногу 4—5 раз в день. Не забывай мыть руки перед едой и соблюдай лугие правила гигиены.

#### Чтение по ролям

- Прочитаем по ролям диалог на странице 22-24.

-Кто понял, для чего нужен РЕЖИМ ДНЯ, наклейте СМАЙЛИК



#### **4. Применяем свои знания на практике**

##### **Практическая работа**

- Предлагаю использовать полученные знания в практической работе.
- Давайте выполним ЗАДАНИЕ 2 на странице 24.

Ребята, работая в группах, составляют режим дня для любимого литературного героя.

- Давайте проанализируем работу групп. У кого режим дня составлен правильно- прикрепите стикер.



##### **Игра « Составь слово»**

- Я задаю вопросы, ответы вы запишите на листочках.

Им мы моем чисто руки (мыло)

Его мы открываем, чтобы проветрить комнату (окно)

Им мы обрабатываем ранки и ссадины (йод)

Ей мы умываемся, в ней плаваем, ныряем (вода)

Оно мягкое, пушистое, нужно нам после бани и умывания (полотенце)

Из него течет вода, как из лейки (душ)

Для того, чтобы всё успеть чаще поглядывай на... (часы)

Её нужно выполнять каждое утро (зарядка)

- Составляем ключевое слово. Возьмите из первого слова 1 букву, из второго-1 букву, из третьего-1 букву, из четвертого-3 буквы, из пятого-2 буквы, из шестого-1 букву, из седьмого-4 буквы, из восьмого-3 буквы

- Какое слово получилось? Мойдодыр.

- Кто правильно определил слово, наклейте СМАЙЛИК



##### **Практическая работа**

- Найдите ЗАДАНИЕ 3, какова цель этого задания?

Фронтальная проверка

- Кто правильно отгадал, название каждой каши, наклейте СМАЙЛИК на странице 25

#### **5. Литературная страничка**

- Послушайте стихотворение, и попытайтесь найти ответ: почему именно в детстве необходимо выработать свой «Режим дня»?

Одно из самых трудных дел»

Одно из самых трудных дел – не делать сразу двадцать дел.

А что ни час – уметь всё время, иметь на всё свой час и время:

И на веселье и на труд, на шум и шутки пять минут,

И на потеху – сладкий миг. И долгий час на чтение книг!

- Какие привычки помогают человеку сохранить и укрепить здоровье? (привычка соблюдать режим)

#### **6. Итог занятия. Рефлексия**

- Что полезного для себя вы взяли из сегодняшнего занятия? Где полученные знания вам пригодятся?

- Если в завершении занятия, вы твёрдо решили, что будет соблюдать режим каждый день, наклейте СТИКЕР около названия темы в тетради на стр. 22



#### **4. Информационные источники:**

1. Программа «Разговор о правильном питании» / Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
3. Для детей младшего школьного возраста. Русские народные сказки. Ставрополь, кн. изд-во, 1977. 127 с.
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Витамины/ Под ред. Смирнова М.П..-М.: Медицина, 1974.140 с.
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8

#### **Интернет - ресурсы:**

1. <https://www.prav-pit.ru>
2. <http://diplomba.ru/work/104991> Формы и методы работы учителя с родителями