

Отдел образования и по делам молодежи администрации
Куженерского муниципального района
МБОУ «Токтайбелякская основная общеобразовательная школа»

Тема:
Реализация программы
«Разговор о правильном питании»

Подготовила : учитель начальных классов,
1 категории Пакеева Лидия Михайловна

с..Токтайбеляк, 2019

Правильное питание является важнейшим условием нормального роста и развития ребенка, залогом его здоровья. Проблема современного общества – это снижение уровня показателей здоровья детей. Поэтому формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья нужно ещё в младшем школьном возрасте.

В связи с этим особую роль приобретает обучение основам правильного питания в начальной школе.

Важную роль в решении этой проблемы играют здоровьесберегающие образовательные программы.

В нашей школе ведётся работа по реализации программы « Правильное и здоровое питание». Программа реализуется через кружковую деятельность. В каждом классе проходят занятия по модулю 1 раз в 2 недели. Изучаются два модуля программы, это: «Разговор о здоровье и правильном питании» (1 класс) и «Две недели в лагере здоровья» (3-4 классы).

Программа включает теоретические знания, практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку сохранить здоровье.

Ведь не зря говорят – «Здоровье и ум – два блага в нашей жизни».

Кружковую работу по модулю «Разговор о здоровье и правильном питании» проводила с первоклассниками. Изучению программы предшествовал «Мониторинг изучения основ культуры питания». Было проведено анкетирование. Обучающимся 1 класса и их родителям предлагалось ответить на одинаковые вопросы. Результаты этого анкетирования показали, что 74 % родителей и только 35% детей знакомы с основными принципами организации здорового питания.

Использовала в своей работе учебно- методический комплекс «Разговор о здоровье и правильном питании», авторы М.М. Безруких, А.Г. Макеева

На занятиях в основном использовала дидактические игры, что наиболее соответствовало возрастным особенностям первоклассников, обеспечивало условия для активного включения их в процесс обучения. Кроме того, дидактические игры формируют у детей навыки учебного сотрудничества, развивают творческие способности, умение работать самостоятельно, индивидуально и в группах, способствуют развитию психических процессов.

В 2017-18 учебном году мы перешли к изучению второго модуля данной программы «Две недели в Лагере Здоровья», рассчитанного на 2 года.

Для реализации данного модуля была составлена программа, план по внеурочной деятельности и тематическое планирование.

Тематика программы охватывала такие аспекты рационального питания:

Разнообразие питания

Гигиена и режим питания

Рацион и культура питания

Гигиена приготовления пищи.

Этикет

Традиции и культура питания

Цель программы : создание здоровьесберегающей среды, которая продуктивно работала бы на физическое, психическое и социальное здоровье ребёнка.

На своих занятиях использовала разные формы работы это: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям , рассказ по картинкам , выполнение самостоятельных заданий ; игры по правилам — конкурсы, викторины , мини-проекты , совместные работы с родителями .

Запланированные беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями помогали в интересной и увлекательной форме изучать вопросы о правильном питании.

Поддержка родителей - неременное условие эффективности решения поставленных задач. Поэтому вся работа проводилась в союзе с родителями.

Например : при изучении темы «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» совместно с родителями составляли комплекс упражнений для утренней зарядки . На классном родительском собрании вместе с родителями обсуждали меню на неделю для детей, учитывая рацион питания .

Часто вместе с детьми совершали экскурсии : например, в магазин для ознакомления молочными продуктами по теме «Молоко и молочные продукты» или в школьную столовую, по теме «Где и как готовят пищу.

Фельдшер ФАПа Кошпаева Ирина Михайловна проводила беседы на темы : «Правильное питание - залог здоровья», «Азбука здорового питания».

В декабре по плану учебно-воспитательной работы школы был проведен семинар для учителей школы по модулю «Две недели в Лагере Здоровья». Было проведено открытое занятие по теме «Как правильно питаться, если ты занимаешься спортом». (учитель Пакеева Лидия Михайловна).

Дети познакомились с рационом питания при занятии спортом, научились оценивать свой рацион питания и правильно составлять меню в зависимости от физической активности.

Здоровье школьников, процессы роста и развития целиком зависят от организации рационального питания учащихся в школьной столовой.

В школе организовано полноценное двухразовое питание.

Наши повара готовят пищу с помощью новых технологий, благодаря которым, в них сохраняются витамины и полезные вещества. Разработано десятидневное меню питания. При составлении меню для школьников учитывается разнообразие блюд, их биологическая ценность. В рацион питания включаются: молоко и кисломолочные продукты, сыр, мясо, рыба, макаронные изделия, овощи, соки, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы. В школьной столовой осуществляется систематическое проведение «витаминации рационов питания, использование йодированной соли для обогащения продуктов витаминами и микроэлементами.

Обучающиеся начальной школы являются активными участниками районного конкурса рисунков «Правильно питайся- здоровья набирайся!». Победителями стали Молодцов Даниил (2 класс), Молодцов Константин (3 класс), были и призёры. Все участники были отмечены сертификатами.

В этом учебном году работа по данной программе продолжается в 1-4 классах.

Хотелось бы отметить, что одной из форм работы является анкетирование учеников и их родителей. Были проведены и проанализированы следующие анкеты:

1. «Что мы знаем о здоровье и правильном питании»
2. «Режим дня и питание детей»
3. «Едим ли мы то, что следует есть?»
4. «Меню школьной столовой»
5. «Оценка эффективности программы обучения детей правильному питанию»
6. «Как питается ваш ребёнок?»
7. «Самые полезные продукты»
8. «Привитие культуры питания у школьника в школе и дома».

При беседе с родителями отмечается важность соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания. Выявлено, что у детей в рейтинге любимых продуктов питания более

высокое место заняли молочные продукты (72%), каши (80%), фрукты, овощи и соки (94%). Ребята реже стали называть в качестве любимых продуктов кондитерские изделия, чипсы, сухарики, газированные напитки, значительная часть детей относит их к числу вредных продуктов.

Увеличилось количество детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, сливочное и растительное масло, каши, соки, рыбу.

Таким образом, реализация данной программы способствует формированию правильного отношения к питанию. Станет основной ценностью детей, что позволит им сохранить свое здоровье!

Ведь каждый человек желает быть сильным и здоровым, хочет сохранить бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ведь недаром народная мудрость гласит :Здоров будешь- все добудешь !



Ура ! Мы в Лагере Здоровья !



Вкусные котлетки на обед.



Здоровье и ум –два блага в жизни.



Меню на завтрак.



А что такое пищевая пирамида?



Литература для учителя: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2006г. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г. Литература для детей: Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г.

