ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ М.М.БЕЗРУКИХ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

*Кондратьева Т.И.*,

*МБОУ «СОШ № 13 с УИОП»*

*г.Губкина*

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов. Когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, учителя, обнаруживаем, что наши первоклассники любят лакомиться чипсами и сухариками, отдают предпочтение булочкам, пирожкам, газированным напиткам и многим другим продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно. Помочь в этом может программа М.М.Безруких «Разговор о правильном питании», которая позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания, формировать представления о правилах этикета.

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей культуры питания, как составляющей здорового образа жизни. Достижению данной цели способствует учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья», который предназначается для решения следующих задач:

1)расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила; 2)формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; 3)формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; 4)пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; 5)просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание УМК «Две недели в лагере здоровья» отвечает таким принципам, как:

* возрастная адекватность;
* научная обоснованность;
* практическая целесообразность;
* динамическое развитие и системность;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации;
* модульность структуры;
* вовлечённость в реализацию тем программы родителей учащихся;
* культурологическая сообразность;
* социально-экономическая адекватность.[1]

Перед началом работы было проведено анкетирование для детей и родителей.

Анкета для детей

1.Что для тебя важно, когда ты вырастешь? Выбери 3 самых значимых для тебя выражения:

* быть начальником;
* быть красивым;
* быть богатым;
* быть здоровым;
* иметь хорошую работу;
* иметь богатых родителей;
* быть сильным.

2.Что нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным (выбери 3 самых важных варианта): хорошо учиться; слушать родителей; много гулять; много отдыхать; заниматься спортом; много спать; правильно питаться.

3.Как ты думаешь, влияет ли питание на твое самочувствие и как?

4.Знаешь ли ты как надо питаться, чтобы быть здоровым? Перечисли принципы правильного питания, которые ты знаешь.

5.Хочешь ли ты узнать больше о правильном питании? Что тебе интересно знать?

В анкетировании участвовало 28 человек. Отвечая на 1 вопрос, ребята выбрали варианты: быть красивым, быть здоровым, быть сильным. На 2 вопрос ответили так: много гулять, заниматься спортом, правильно питаться. На 3 вопрос все 28 учеников ответили утвердительно, привели примеры из собственного опыта. На 4 вопрос ребята ответили утвердительно и назвали следующие принципы: пища должна быть разнообразной; нужно соблюдать режим питания; употреблять в пищу больше овощей и фруктов. Конечно, всем детям хочется побольше узнать о правильном питании. Их интересует состав продуктов, способы приготовления блюд, значение питания для нормального роста и развития организма.

Анкета для родителей

1.Как вы думаете, зависит ли будущее Вашего ребенка от его здоровья?

2.Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы?

3.Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?

4.Знаете ли Вы, что значит «правильное питание»?

5.А Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?

6.Хотели бы, чтобы Ваш ребенок побольше узнал о правильном питании на занятиях в школе?

7.Хотели бы Вы быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы о правильном питании»? [2]

На 1 вопрос утвердительно ответили родители всех 28 обучающихся. На 2 вопрос родители высказали варианты: правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. На 3 вопрос ответили «да» родители всех обучающихся. На 4 вопрос родители ответили так: правильное питание – это сбалансированное питание, употребление здоровой пищи. По мнению родителей, все дети имеют понятие о правильном питании. И, конечно же, все родители хотят, чтобы дети больше узнали о правильном питании, и желают помогать детям в изучении этого вопроса.

Реализация программы предполагает вариативность способов реализации. В своей работе я использую четвёртый вариант – комбинирование. При этом часть тем включаю во внеклассную работу, а часть рассматривается на уроках.

Система внеклассной работы:

- секция НОУ «Первые шаги» (опыты, практические работы);

- конкурсы рисунков, плакатов;

- исследовательская деятельность (выполнение исследовательских работ «Кто живёт у нас на ладошках?», «Свойства крахмала»);

- научно-практические конференции (участие в школьных, муниципальных, региональных этапах конкурсов «Я – исследователь», «Первые шаги в науке», во Всероссийском конкурсе «Талант с колыбели»);

- классные часы, праздники (например, «Правильное питание – основа здоровья!», «Пейте, дети, молоко!», «Праздник молока» и др.);

- Уроки Здоровья, Дни Здоровья, уголок здоровья;

- клубные часы в группе продлённого дня (например, «Овощи и фрукты – витаминные продукты»);

- встречи с медицинскими работниками (фельдшером школы, врачом-педиатром при изучении тем «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»);

- встречи с работниками школьной столовой (при проведении исследовательской работы, при изучении темы «Где и как готовят пищу», «Что и как можно приготовить из рыбы»);

- сотрудничество с библиотекой (беседы, викторины, Уроки Здоровья);

- сотрудничество с родителями (анкетирование, совместные Дни Здоровья, родительские собрания, встречи с медицинскими работниками)

Интеграция в содержание учебных предметов:

- уроки окружающего мира: беседы, практические работы, опыты;

- уроки русского языка: словарная работа, творческая работа, сочинения-миниатюры, работа с текстом и предложениями;

- уроки литературного чтения: беседы, творческие работы;

- уроки математики: решение задач, беседы;

- уроки технологии ИЗО: беседы, практические и творческие работы;

- уроки физической культуры: беседы;

- уроки ОБЖ: наблюдения, практическая работа.

Формы проведения занятий разнообразны: Уроки Здоровья, викторины, уроки-практикумы, праздники, встречи и др.. При проведении занятий использую словесные, наглядные, исследовательские и практические методы. Прежде чем вести разговор о правильном питании, ребята изучили правила гигиены. Их вниманию была представлена презентация исследовательской работы Гаврилюк Валерии «Кто живёт у нас на ладошках?». Метод демонстраций связан с использованием на занятиях презентаций «Как правильно вести себя за столом», «Как правильно накрыть стол», «Польза овощей для взрослых и детей», «Свойства крахмала» и др..

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов: 1)полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; 2)дети смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; 3)дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми. [1]

Используемые источники

1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012.

2.[rudocs.exdat.com](http://rudocs.exdat.com/)›docs/index-365839.html