

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Овсянниковская средняя общеобразовательная школа»
Орловской области, Орловского района, д. Овсянниково,
ул. Центральная, дом 10, контактный телефон 8(4862)330010, ovsyaschool@mail.ru

Материалы

*для регионального этапа конкурса методик
«Развитие компонентов художественно-эстетической культуры
в программе «Разговор о правильном питании»*

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

(учащиеся 2 «Б» класса)

**Автор работы:
Иванушкина Лариса Ивановна,
учитель начальных классов**

Разрешите представиться. Я –Иванушкина Лариса Ивановна– учитель начальных классов МБОУ «Овсянниковская СОШ» Орловской области, Орловского района. Закончила Орловский государственный педагогический институт по специальности педагогика и методика начального обучения. И с тех пор школа – мой дом, моя семья, моя вторая семья. Стаж моей работы – 25 лет, учитель высшей квалификационной категории, награждена Почётной грамотой Министерства образования и науки РФ за участие в конкурсе «национальный проект «Образование» и Почетной грамотой губернатора Орловской области за участие в конкурсе лучших учителей Орловской области.

Эпиграфом педагогической деятельности считаю слова выдающегося персидского оэта, философа Омара Хайяма

Жизнь пронесется, как одно мгновенье,
Ее цени, в ней черпай наслажденье.
Как проведешь ее — так и пройдет,
Не забывай: она — твое творенье.

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало.

Два важных правила запомни для начала:
Уж лучше голодать, чем, что попало есть,
И лучше одному, чем вместе с кем попало.

Внедрению программы «Разговор о правильном питании» в условиях МБОУ «Овсянниковская средняя общеобразовательная школа» предшествовал мониторинг изучения основ культуры питания. Исследование проводилось с учащимися моего 1 класса (2013-2014 уч.г., возраст 6-7 лет) и их родителями. Результаты мониторинга показали, что только 64 % родителей и 24% детей были знакомы с основными принципами организации здорового питания. Было выявлено, что некоторые дети «не желают завтракать перед школой», другие «завтракают, но предпочитают еду всухомятку», «не любят супы и каши». Далеко не все родители хотели или могли рассказать своим детям о важности правильного питания.

Для значительной части учеников были выявлены следующие недостатки в организации питания:

- наиболее частое явление - отсутствие завтрака перед школой (68%).
- нарушения в режиме питания (64%).
- частое потребление колбасных изделий: каждый третий ребенок употреблял их ежедневно, а в ряде случаев несколько раз в день (32%).
- потребление кондитерских изделий и сладостей - каждый второй ребёнок употреблял ежедневно или несколько раз в день (56%).

- недостаточно частое потребление основных продуктов питания: молока, овощей, творога и сыра, масла сливочного и растительного, каш, фруктов (52%).

Проведённые исследования подтвердили недостаточный уровень здоровья детей, выявили проблемы, которые необходимо было срочно решать. Как быть? Ответ прост – участвовать в реализации программы «Разговор о правильном питании».

Анализируя возможности школы, родителей, детей и свой собственный потенциал, учитывая цель и задачи программы «Разговор о правильном питании», я поставила перед собой следующие задачи:

1. Реализация принципов правильного питания;
2. Получение каждым ребёнком качественного образования с сохранением и укреплением здоровья;
3. Формирование навыков учебного сотрудничества, коллективного творчества, самостоятельности в игровой деятельности;
4. Сотрудничество с родителями и просвещение по вопросам организации правильного питания детей;
5. Расширение у детей знаний, связанных с питанием и здоровьем, а также с историей и традициями русского народа.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» является модулем авторской программы «Культура здоровья», которая имеет лицензию Орловского института усовершенствования учителей (регистрационный №146 от 19 июня 2010 г.) Моя методика реализации программы «Разговор о правильном питании» основывается на теории педагогики сотрудничества. Главное в теории – идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием.

Цель программы:

Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью и освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

1. Информирование детей о народных традициях, связанных 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;
2. Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются частью общей культуры личности;
3. Освоение детьми практических навыков рационального питания,

4. Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. Развитие творческих способностей, интереса к познавательной деятельности.

Как показала практика, программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ художественно-эстетической культуры

Одновременно с этим возможно решение других, **не менее важных задач**:

- формирование образного мира ребёнка;
- развитие интуиции с творческой интеллектуальной деятельностью,
- использование возможностей искусства, художественно-творческой деятельности в целях саморазвития, самосовершенствования ребенка, самореализации его творческих способностей;
- обучение этическим нормам и правилам;
- привлечение учащихся к работе по возрождению, сохранению и приумножению культурных, духовно-нравственных ценностей, накопленных поколениями;

При изучении тем дети опираются на свой опыт, показывая неплохие знания в бытовых сферах жизни. Это создает ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей, что очень важно при обучении и воспитании детей.

Программа имеет методическое оснащение: прекрасно оформленные рабочие тетради для детей "Разговор о правильном питании" и методическое пособие для учителя, комплект плакатов. В программе "Разговор о правильном питании" каждая тема – это новое и увлекательное путешествие вместе с героями рабочей тетради.

В результате работы по программе "Разговор о правильном питании" апробирована система работы, которая включает в себя следующие компоненты:

I. Соответствие занятий с использованием основных методов и приемов здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного:

- режим динамической смены поз;

Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

поддержание физической, психической активности умственной сферы; высокие показатели физического развития здоровья; повышение иммунной системы; улучшение ростовых процессов; развитие координации всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной); снижение степени низкой склоняемости головы.

- упражнения на зрительную координацию;

Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорость ориентации в пространстве, предупреждает утомляемость. У детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, зрительно-ручная и телесная координация.

- зрительно-координаторные тренажи, офтальмотренажеры;

Урок проводится в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке класса. Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего расстояния на дальнее расстояние и наоборот. «Сенсорная подвеска» висит под потолком в классной комнате на высоте 2 м. На него закрепляются различные учебные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, слоги, слова по теме урока, этапы урока, примеры, краткие записи задач и пр.). В ходе урока периодически обращаю внимание детей на то или иное пособие, прошу что-то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д. Школьники ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.

- упражнения на мышечно-телесную координацию.

Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. Затем рисуют воображаемую диаграмму, но с большим размахом и с большей амплитудой движения.

II. Система занятий по программе "Разговор о правильном питании"

1. Курс программы рассчитан на 15 занятий в модуле «Разговор о правильном питании», но необходимость сохранения базисного плана и реализация программы «Культура здоровья» позволила внести дополнительные темы и расширить планирование до 34 факультативных занятий.

2. В ходе апробирования данной программы выявилась возможность использования различных образовательных технологий: игровые технологии; метод проектов; обучение в сотрудничестве; тестовые технологии; информационные технологии.

3. Тематика, предложенная программой «Разговор о правильном питании» позволяет решать поставленные задачи не только в рамках факультативной работы, но и на уроках по предметам базового учебного плана. Интеграция с другими учебными предметами представлена в виде схемы:

Интеграция в содержание учебных предметов



Представляю тематическое планирование, на основе которого проводила занятия первой части программы «Разговор о правильном питании» во 2 классе:

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1.	Привет! Давайте знакомиться!	1	Обсуждение проблемного вопроса.
2.	Самые полезные продукты	1	Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И. Чуковского)
3.	Экскурсия в магазин.	1	Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на
4.	Питательные вещества	1	Составление монологических ответов по опорам. Составление схемы.
5.	Как происходит пищеварение?	1	Составление схем. Работа в группах.
6.	Что такое пищевые продукты?	1	Игра – инсценировка. Основные правила гигиены питания. Игра «Чем не стоит делиться».
7.	Что можно есть в сыром виде, а что в вареном, жареном, соленом?	1	Урок-презентация пищевых продуктов

8	Как правильно хранить продукты питания?	1	Работа в группах. Игра «Узнай срок годности»
9	Правила приема пищи.	1	Практическая работа. Составление памятки.
10	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1	Игры : «Секреты обеда», «Советы Хозяйюшки», «Лесенка с секретом».
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	Составление меню завтрака, придумать свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.
12	Мы – мультифрукты	1	Работа с пословицами
13	10 друзей ВИТАМИНОВ!	1	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока.
14	Если хочется пить	1	Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные
15	«Праздник чая»	1	Полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).
16	Плох обед, если хлеба нет	1	Работа с пословицами. Игра «Попробуй, угадай».
17	«Проект «Хлеб всему голова»»	1	Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста
18	Рацион и режим питания.	1	Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек.
19	Экскурсия в столовую.	1	Приготовление бутербродов (практическая
20	Полдник. Время есть булочки.	1	Обсуждение проблемного вопроса. Игра «Молочные продукты»
21	Это удивительное молоко!	1	Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».
22	Пора ужинать	1	Работа с пословицами
23	Золотые правила питания	1	Практическая работа. Игра «Приготовь блюдо»
	Твоё меню на день	1	Дополнительные сведения о напитках
25	Что нужно есть в разное время года	1	Практическая работа «Определи вкус»
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Игра «Меню спортсмена»
27	Где найти витамины весной	1	Практическая работа.
28	Овощи, ягоды и фрукты -самые витаминные продукты	1	Работа в группах. Анкетирование.

29	Каждому овощу своё время	1	Работа с пословицами и загадками
30	Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа).	1	Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты), «Вкусные истории»
31	Как правильно накрыть стол.	1	Игра -демонстрация «Советы хозяйшки». Практическая работа «сервировка стола»
32	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	Составление проектов семейных кулинарных рецептов.
33	Игра-проект «Здоровым –быть здорово»	1	Урок- обобщение.
34	До скорой встречи!	1	Анкетирование

III. Соответствие **форм и методов** работы психо-возрастным особенностям детей.

Успех обучения, выполнения поставленных целей зависит от способов их достижения. Поэтому, в ходе реализации программы я использую разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности: беседа; · игра; · проект; · практическая работа; · конкурс; · викторина; · инсценировка; · экскурсия; · праздник.

1. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры (авторские игры представлены в приложении), что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

2. Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Ребят привлекает работа с наклейками: это позволяет экономить время на занятии, формирует реалистичный образ изучаемых объектов, доставляет удовольствие детям.

3. В целях более эффективной реализации программы, кроме традиционных словесных (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия) и наглядных (метод иллюстраций и метод демонстраций) методов, я использую такие формы занятий, которые предусматривают трансформацию, оригинальность стандартных способов организации и художественно-эстетической направленность:

- встреча «Какую пищу можно найти в лесу»;
- сказка «Путешествие зёрнышка», «В гостях у тётушки Припасихи»;
- экскурсия «Где и как готовят пищу», «Как хлеб на стол пришёл»;
- блиц-турнир «Где найти витамины зимой»;
- практикум «Накрываем стол к обеду»;
- исследование «Чипсы: вкусно или вредно», «Молоко. Состав молока»
- проект «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Вкусная азбука»;
- театрализация «Там, на неведомых дорожках» (о грибах и ягодах);
- диалог «Чем не стоит делиться», «Правила гигиены»;
- диспут «Как правильно вести себя за столом»;
- панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»;

4. Активно использую в работе **информационно- коммуникативные технологии**:

а) презентации (как авторские, так и презентации других педагогов, адаптированные в соответствии с особенностями учеников моего класса, целями и задачами конкретного занятия).

б) видео:

- мультфильмы из серии «Смешарики»;
- фрагменты мультфильмов и художественных фильмов (например: м/ф «Дракоша на шоколадной фабрике»,
- в) диафильмы (собраны с помощью родителей, помогают повысить качество чтения):
- «Как мужик гусей делил»;
- «Каша из топора»;
- «Война грибов»;
- «Лиса и Журавль»;
- «Горшочек каши»; др.

Демонстрация детских творческих работ создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду. Ребятами нашего класса проведены выставки рисунков в школьной столовой, театрализация сказки для родителей, антиреклама чипсов для учеников начальных классов нашей школы.

Описание методики реализации занятия игра – проект «Здоровым быть здорово!» в рамках изучения конкретных тем **«Самые полезные продукты»** и **«Режим питания»** программы **«Разговор о правильном питании»**, через которые развиваются представления и оценочные суждения участников о различных аспектах культуры, искусства и правильного питания.

<p align="center">Этапы работы Цели и задачи этапа</p>	<p align="center">Содержание этапа</p>	<p align="center">Примечание</p>
<p align="center">Организационный момент</p> <p>Личностные : чувство гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения традиций питания и традиционных блюд российской кухни, уважительное отношение к культуре питания других народов,</p> <p>Предметные знать полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы), знать основные правила гигиены питания (мыть руки, овощи и фрукты, не переедать, не разговаривать во время еды и т.д.), из каких растений получают крупы, названия основных приемов пищи, источники витаминов, названия основных овощей, фруктов, ягод выбирать для питания полезные продукты, составлять и соблюдать режим питания, составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина,</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения, • формирование у младших школьников умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации, • освоение способов решения проблем творческого и поискового характера, <ul style="list-style-type: none"> • продуктивное сотрудничество со сверстниками в процессе познавательной и игровой деятельности. 	<p>Добрый день! Ну, а что это значит? Значит, день был по-доброму начат. Значит, день принесёт и удачу, И здоровье, и радость нам всем. Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с душой и сердцем. (Дети здороваются) Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Это значит - здоровья желаю. (Дети рассаживаются на стульчики.) Давайте послушаем старую притчу.</p> <p>«Давным-давно, на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», Другой сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека,- здоровье. Стали думать – решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный Дар богов!»</p>	<p><u>Психогимнастик</u> <u>а.</u> (проводится для включения детей в деятельность, оптимизация эмоционального состояния).</p> <p>Учет особенностей физиологической фазы «вырабатывания» у детей: первая часть занятия не загружается сложным, ответственным материалом, требующим значительных умственных и психологических усилий.</p>

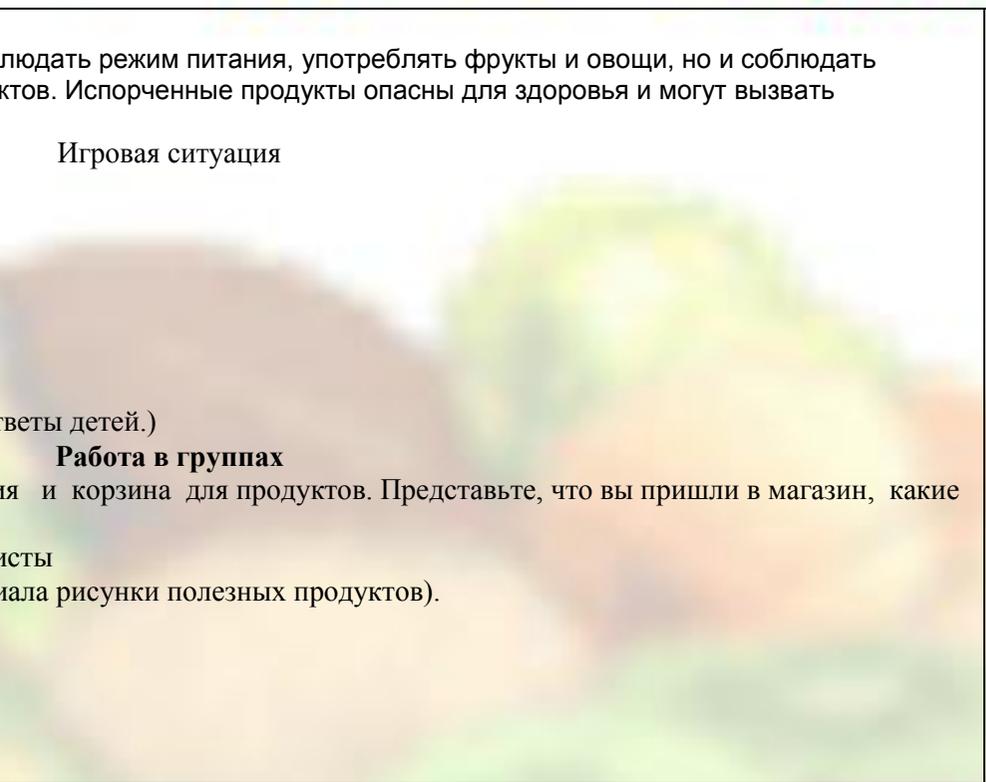
<p>Сообщение темы и целей. Изучение нового учебного материала.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> общеучебные – осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебной задачи; осознанное и произвольное построение речевого высказывание в устной форме; развитие мотивов здоровьесбережения через выполнение правил гигиены питания, развитие ценностного отношения к своему здоровью,</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> принятие и сохранение учебной задачи, соответствующей этапу обучения; планирование своего действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; умение контролировать действие партнера;</p> <p>Цель: создание условий для формирования правил - основам здорового образа жизни</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> создать условия для развития умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности, а так же развитию мышления и творческих способностей у обучающихся; содействовать воспитанию у обучающихся умения сотрудничать в группе. 	<p>-Правильно. Сегодня пойдет речь о здоровье. Тема нашего занятия «Здоровье-это здорово!» Сформулируйте чему мы будем учиться?</p> <p>Мы узнаем (говорят дети) Мы научимся (говорят дети)</p> <p>Отрывок из мультфильма «Смешарики Быть здоровым здорово».</p> <p style="text-align: center;">Игровая ситуация</p> <p>Учащийся: Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем, Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем. Съел потом я сыр с колбаской, Сделал с ними бутерброд. А теперь, друзья, не знаю, Отчего болит живот. Что же случилось с мальчиком и почему? (Ответы детей: еда всухомятку, неправильный режим питания, прием острой и жирной пищи, жевательные резинки и употребление в пищу чипсов, сухариков, газированной воды и так далее.) У нас в школе есть дети, болеющие гастритом. Может быть, кто-то хочет поделиться с нами, как он организует свое питание? (Ответы детей.)</p> <p style="text-align: center;">Работа в группах</p> <p>На несколько минут мы станем поварами и попытаемся составить меню одного дня. Каждая группа получает карточки с перечнем разнообразных продуктов питания (полезных и вредных). В течение пяти минут нужно выбрать продукты питания на завтрак, обед, полдник и ужин.</p> <p style="text-align: center;">Защита групповой работы около доски</p>	<p>Смена динамической позы.</p> <p>Обеспечение фактора фиксации внимания в «фазе устойчивой работоспособности» (изложение нового теоретического материала сопровождается практическими действиями).</p>
	<p>-Здоровое питание человека можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Наша задача – разобраться, какие правила помогают для сохранения здоровья. Мы будем каждое правило помещать в отдельный лучик.</p> <p>1 Лучик солнышка «Витамины детям всем необходимы!» (на доску)</p> <p>Учащийся: Витамины, витамины Детям всем необходимы, – Говорят везде у нас. Где же взять нам их сейчас? Ведь зима идет, не лето, Дайте нам совет и в этом! В каких продуктах содержатся знакомые вам витамины и для чего они нужны? (Ответы детей.) На подвеске висят продукты питания, которые содержат витамины Подойдите, снимите картинку и, объясните, какой витамин содержится в этом предмете и для чего он необходим человеку.</p>	<p>Отрывок из мультфильма «Смешарики»</p>

<p>2 Лучик солнышка «Режим питания» (на доску) А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Игровая ситуация</p> <p>Учащийся: Подкрепиться я люблю и это не скрываю, Хочется всегда мне есть, Что делать, я не знаю. Толстым стал и неуклюжим, Говорят, что бегать нужно. Итак, определите проблему в этой ситуации. (Ответы детей.) В чем причины ожирения? (Нет режима питания, жирная еда, употребление пищи, богатой углеводами, много сладкого и мучного, малоподвижный образ жизни.) На листах бумаги вам нужно за 3 минуты правильно расположить и приклеить вокруг часов все компоненты режима питания и потом рассказать и показать.</p>	<p>Работая в группах, дети наклеивают режим питания.</p>
<p>3 лучик « На зарядку становись!». Физкультминутка – танец маленьких утят.</p>	<p>Слайд Танец маленьких утят</p>
<p>4 Лучик «Щи да каша – пища наша» -Посмотрите отрывок из мультфильма и догадайтесь, о каком правиле пойдет сейчас речь. Сейчас мы поиграем в игру «Рекламный мячик». Я бросаю мяч, а вы мне отвечаете.</p>	<p>Слайд 6 Отрывок из мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья. Здоровое питание».</p>
<p style="text-align: center;">Игра «Рекламный мячик»</p> <p>Учитель . Желтая «Фанта» — Напиток для франта.</p> <p>Ребенок. Будешь «Фанту» пить, смотри — Растворишься изнутри.</p> <p>Учитель . В мире лучшая награда — Это плитка шоколада.</p> <p>Ребенок. В мире лучшая награда — Это ветка винограда.</p> <p>Учитель . Знайте, дамы, господа: «Сникерс» — лучшая еда.</p>	<p>Обеспечиваются оптимальные с физической точки зрения условия для восприятия и переработки новой информации – «чувственный».</p>

Игра «Рекламный мячик»

- Учитель** . Желтая «Фанта» —
Напиток для франта.
- Ребенок.** Будешь «Фанту» пить, смотри —
Растворишься изнутри.
- Учитель** . В мире лучшая награда —
Это плитка шоколада.
- Ребенок.** В мире лучшая награда —
Это ветка винограда.
- Учитель** . Знайте, дамы, господа:
«Сникерс» — лучшая еда.
- Ребенок.** Будешь есть ты
«Сникерс» сладкий —
Будут зубы не в порядке.
- Учитель** . Если много есть горчицы,
Полетишь быстрее птицы.
- Ребенок.** Если много есть горчицы,
Будешь злей самой волчицы.
- Учитель** . Я собою очень горд:
Я купил сегодня торт
- Ребенок.** Фрукты, овощи полезней:
Защищают от болезней.
- Учитель** . В благодарность «Пепси-коле»
Самым умным будешь в школе.
- Ребенок.** Вкус обманчивый порой,
Молоко пей, дорогой.
- Учитель** . Дает силы мне всегда
Очень жирная еда.
- Ребенок.** Дает силы нам всегда
Витаминная еда.
- Учитель** . Стать здоровым мне помог
С красным кетчупом хот-дог.
- Ребенок.** Будешь часто есть хот-доги —
Через год протянешь ноги.
- Учитель** . Чипсы нам всего полезней,
Защитят нас от болезни
- Ребенок.** Чипсы –вредные продукты
Лучше съесть морковь и фрукты.

Обеспечиваются оптимальные с физической точки зрения условия для восприятия и переработки новой информации – «чувственный».

<p>5 лучик «Безопасность питания» Чтобы еда приносила пользу, важно не только соблюдать режим питания, употреблять фрукты и овощи, но и соблюдать санитарно-гигиенические правила хранения продуктов. Испорченные продукты опасны для здоровья и могут вызвать отравление.</p> <p style="text-align: center;">Игровая ситуация</p> <p>Учащийся: Ой-ой-ой, не пойму я, что со мной. Ел я рыбные консервы, А теперь совсем больной. Тошнота, живот болит, В общем, очень грустный вид. Какие правила хранения продуктов вы знаете? (Ответы детей.)</p> <p style="text-align: center;">Работа в группах</p> <p>На столах лежат картинки с продуктами питания и корзина для продуктов. Представьте, что вы пришли в магазин, какие продукты вы купите? -Подберите полезные продукты и приклейте на листы (1 и 2 команда – выбирают из раздаточного материала рисунки полезных продуктов).</p>		<p>Метод свободного выбора, способствует активизации инициативы детей в период снижения умственной работоспособности. Обеспечиваются оптимальные с физической точки зрения условия для восприятия и переработки новой информации – «образный». А (использование картинок) – второй физиологически необходимый этап. Это позволяет поддерживать умственную работоспособность детей в конце занятия.</p>
<p>Подведение итогов <i>Познавательные УУД:</i> общеучебные – осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; <i>логические</i> – установление причинно-следственных связей. <i>Личностные УУД:</i> установка на здоровый образ жизни <i>Регулятивные УУД:</i> оценивание совместно с учителем и одноклассниками результата своих действий. <i>Коммуникативные:</i> формулирование собственного мнения</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>-Сколько лучиков получилось у солнышка – здоровье? А может ли у солнышка быть больше лучиков? Действительно, чтобы быть здоровым нужно соблюдать гораздо больше правил.</p> <p>Я предлагаю вам написать правила на своём лучике и приклеить его к солнышку. Приклеивают ладошки с правилами к солнышку</p> <p>-Вы очень хорошо потрудились сегодня на занятии, вы молодцы! Похлопайте себе. -Какой же вывод вы сделали для себя после нашего занятия? -Наше занятие подошло к концу. Мне бы хотелось узнать, какое настроение у вас осталось после нашего занятия. А сейчас возьмите смайлики, которые лежат у вас на столе. На столе вы видите две корзины (красная и синяя). Кому на занятии было интересно, положите смайлик в красную корзину. Кто чувствовал, что не интересно, скучно, положите смайлик в синюю корзину.</p>	<p>Эмоциональная разрядка.</p>

IV. Система мероприятий по просвещению родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста. В процессе реализации программы я всегда помнила о существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непереносимое условие эффективности решения поставленных задач.

Чтобы не возникло сомнений в пользу проведения занятий по программе «Разговор о правильном питании», на собрании я познакомила родителей с результатами анкетирования, раскрыла цели и задачи программы, её тематику. Родители получили информацию о необходимости соблюдения режима питания, приняли активное участие в обсуждении вопроса по организации горячего питания в школе.

Чтобы родители могли высказать своё мнение о проводимой работе, пожелания, я использую разные формы сотрудничества с родителями: родительские собрания в форме диспута, «круглого стола», анкетирование, конкурсы, выставки, оформление стенгазет. Анализ работы с родителями помогает мне правильно организовывать совместную работу родителей и детей при реализации программы: разработан режим дня младшего школьника, примерное меню завтраков, рацион питания для детей, занимающихся спортом.

V. Система оценивания эффективности и результативности полученных знаний, умений, навыков.

Предполагаемые результаты по программе "Разговор о правильном питании":

- 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 получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Для проведения мониторинга я предпочитаю экспресс – методы: тестирование, разбор ситуаций («Как вести себя за столом», «Если хочется пить?», др.); анкетирование (см. приложение), мини-сочинения – рассуждения на заданную тему («Согласен ли ты с пословицей: когда я ем, то глух и нем?», «Зачем нужна жвачка?», «Почему картофель считают вторым хлебом?», «Почему вредно есть на ночь?», др.).

В ходе реализации программы повысился эмоциональный настрой у ребят на занятиях, качество знаний. Дети смогли осознать важность правильного питания. Ученики моего класса могут объяснить:

- какие продукты полезные и почему;
- что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным;
- в каких продуктах можно найти витамины весной и осенью;
- какую пищу можно найти в нашем лесу;
- что и как приготовить из рыбы;
- как правильно накрыть стол;
- как правильно вести себя за столом.

Как показывают опросы родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.

Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав их более эффективными и полезными.

В результате последнего исследования выявлено, что у детей в рейтинге любимых продуктов питания более высокое место заняли молочные продукты (78%), каши (84%), фрукты, овощи и соки (96%). Ребята реже стали называть в качестве любимых продуктов кондитерские изделия, чипсы, сухарики, газированные напитки, значительная часть детей относит их к числу опасных продуктов. Увеличилось количество детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, сливочное и растительное масло, каши, соки, рыбу. Незначительно, но снизился уровень заболеваемости.

Представленная мной система реализации программы «Разговор о правильном питании» показала максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания.

Программа "Разговор о правильном питании" решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом. Эффективность этого курса проверена и подтверждена на практике. Успешная реализация этой программы дает нам право рекомендовать как учителям начальных классов, так и воспитателям детских садов использовать ее в своей работе.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2010.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
3. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка – дошкольника. Расту здоровым: Програм. – метод. пособие для педагогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.
4. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 1999. – 56 с.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144 с.
8. Шумель Т.И. Путешествие по стране Здоровья. Занятия по формированию здорового образа жизни: пособие для педагогов. – Мозырь: Белый Ветер, 2010. – 219 с.