

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя образовательная школа №50 г. Орска имени В. П. Поляничко»

Система работы
по реализации программы
«Разговор о правильном питании»

Выполнила:

Корсунская Оксана Сергеевна

учитель начальных классов

Я введу тебя в мир того, каким надо быть,
чтобы быть Человеком – Умным, Красивым и Здоровым.

Э. Кант

Здоровье, как известно, зависит от многих факторов, и в первую очередь от правильного здорового питания. Разговор о правильном питании ведётся на страницах большого количества популярной и специальной литературы. В системе образования важную роль играют образовательные программы, направленные на формирование культуры здоровья у детей и подростков. В 2017 -2018 учебном году в целях системного и комплексного подхода к проблеме здоровьесбережения младших школьников решено включить в систему воспитательной работы 1 класса программу «Разговор о правильном питании».

Целью реализации программы считаю: формирование у детей культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение образовательных и воспитательных задач.

Образовательные:

- формирование и расширение знаний о здоровье, как важной ценности человека;
- формирование и развитие знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Воспитательные:

- знакомство с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;
- привитие привычки заботиться и укреплять своё здоровье;
- привитие навыков рационального питания;
- развитие коммуникативных навыков в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Для реализации программы наметили план:

- анкетирование родителей и детей;
- обработка результатов анкетирования;
- изучение литературы по основам рационального питания;
- разработка и проведения мероприятий;
- подведение итогов.

В результате проведённого анкетирования среди родителей «Правильно ли вы питаетесь?» выяснилось:

у 10 % опрошенных присутствуют значительные недостатки в организации питания;

60 % опрошенных необходимо улучшить питание;

у 30 % хороший режим и качество питания.

В результате анкетирования детей было установлено, что некоторые дети отказываются от завтрака, немногие на завтрак предпочитают кашу, большинство не любят супы.

Изучение и анализ анкетирования позволили выделить приоритетные направления в работе, формы и методы организации изучения основ рационального питания.

В 1 классе ведущей деятельностью является игровая. Исходя из этого, мною были выбраны следующие формы и методы организации работы: ролевые игры, ситуационные игры, подвижные игры, уроки-практикумы, уроки-исследования, уроки-экскурсии.

Проведению первого занятия предшествовал анонс в классном уголке «Что значит быть здоровым?» Ребята в течение нескольких дней искали ответ на этот вопрос. Все ответы на этот вопрос мы с детьми обсудили на занятии «Если хочешь быть здоров» и выделили тему правильного питания.

Второе занятие проведено в форме устного журнала «Самые полезные продукты». Дети коротко по определенному плану рассказывали о полезных свойствах выбранного продукта. Итогом занятия стала игра «Разноцветные столы». Дети распределили картинки с изображением продуктов на три стола: ежедневный рацион, достаточно часто употребляемые продукты и изредка употребляемые продукты.

По теме «Как правильно есть» проведен урок-практикум. Ребята практиковались в сервировке стола, правилах поведения за столом и в местах общественного питания.

На следующем занятии обсуждение темы продолжено. Ребята упражнялись в составлении правильного режима дня. Частыми ошибками были нарушение в режиме питания: большие промежутки между приемами пищи.

Изучение темы «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной» проходило в несколько этапов. На уроке литературного чтения ребята познакомились с рассказом Н. Носова «Мишкина каша». Урок-праздник получился благодаря помощи поваров и родителей. Дети с помощью различных продуктов пытались улучшить вкус манной каши. Каждый

выбрал свой способ улучшения вкуса. Дети с удовольствием приняли участие в игре «Угадай кашу по вкусу». Чаще других дети угадывали гречневую кашу. Итогом стала инсценировка «Парад круп». Ребята с масками-колосьями рассказывали о пользе своей крупы, загадывали загадки о крупах и кашах.

Для проведения следующего занятия была организована экскурсия в Орский краеведческий музей. В импровизированной русской избе ребята узнали «Как хлеб на стол пришел».

В результате изучения тем «Плох обед, если хлеба нет», «Полдник. Время есть булочки» и «Пора ужинать» дети получили представление о важности каждого приема пищи. Ребята с удовольствием принимали участие в игре «Когда что есть?»: раскладывали картинки с изображением различных блюд на четыре стола (завтрак, обед, полдник, ужин); отгадывали и загадывали сами загадки о различных блюдах, собирали рассыпанные пословицы.

Для изучения темы «Где найти витамины весной» было организовано коллективное творческое дело «Витамины на подоконнике». Дети проращивали репчатый лук, сеяли укроп и петрушку, собирали сведения о пользе выращенных культур.

Урок-исследование по теме «Как утолить жажду» вызвал особый интерес. Ребята из имеющихся фруктов и овощей пробовали получить сок. Также не обошлось без загадок о напитках, игры «Отгадай, из чего я?».

Урок-исследование проведен и по теме «На вкус и цвет товарищей нет». Ребята узнали, как происходит распознавание вкуса. Проводили мини-эксперименты с распознаванием вкусовых зон языка, угадывали продукты на вкус и описывали вкусовые свойства продукта.

Результатом изучения темы «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» стала книжка-малышка, собранная на уроках технологии и окружающего мира. Помощь оказывали и родители.

В конце учебного года провели «Веселые старты», в которых участвовали дети совместно с родителями.

Последние два занятия объединены в одно «Праздник урожая», который провели в сентябре следующего учебного года.

В продолжении Разговора о правильном питании с учащимися организована проектная и исследовательская деятельность. Ребята изучают следующие вопросы: «Важен ли завтрак для здоровья», «Вред и польза школьного завтрака», «Меню школьной столовой», «Обыкновенное чудо – молоко», «Молоко – это здорово».

Учебный проект «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной»

Цель: сформировать представление о каше как о полезном и вкусном продукте.

Основная задача: воспитание толерантности, навыков взаимодействия в совместной деятельности.

Проект основан на межпредметных связях с учебными предметами «Литературное чтение», «Окружающий мир», «Технология», «ИЗО».

Выполнение заданий проекта поможет формированию следующих качеств: коммуникативные умения, творчество и любознательность, критическое мышление, умение работать с информацией, межличностное взаимодействие и сотрудничество.

Основополагающий вопрос проекта:

- Как сделать кашу вкусной.

Проблемные вопросы проекта:

- Из чего варят каши?
- Зачем есть каши?
- Как каша может объединить людей?

Частные вопросы проекта:

- Какие бывают каши
- Из каких круп варят каши
- Как получают крупу

Продукты проектной деятельности

- Собственный рецепт вкусной манной каши
- Инсценировка «Парад круп»

Форма проведения: путешествие.

Оборудование:

Подготовительный этап

Анонс в классном уголке

Чтение рассказа Н Носова «Мишкина каша»

Основной этап

Урок-праздник «Моя манная каша – самая лучшая»

Познавательная игра «Угадай кашу по вкусу»

Заключительный этап

Театрализованное представление «Парад круп»

Рефлексия

Театрализованное представление «Парад круп»

Дети входят под песню «Варись, варись каша».

Ведущий

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться? (Каша.)

- Сорока-белобока кашу варила, ребят созывала про кашу слушать, да кашу кушать. У нас сегодня необычное занятие. Мы подводим итог: как много мы узнали о кашах.

- Так из чего же можно сварить кашу? (Из крупы.)

- Начинаем парад круп!

1. Интересное зерно –

Треугольное оно,

Немного необычный

Цвет светло-коричневый. (Гречка)

Выходит ребенок с изображением колоса гречки, в руках держит блюдо с гречкой.

- Родина гречихи – Индия. Из Индии гречиху завезли в Грецию, а оттуда в Россию. В гречневой каше много витаминов группы В, магния, калия, цинка, селена. Гречневую кашу любил русский полководец Суворов.

2. Это гречневая каша.

Эту кашу любит Саша.

Не бывает в поле тихо,

Если там растет гречиха.

Пчелки на нее летят,

Взять нектар они хотят.

3. Он – кормилец на Востоке,

С давних пор в полях растет.

Злак зеленый и высокий

Белое зерно дает.

У него такой каприз:

Очень любит воду ... (рис).

Выходит ребёнок с изображением колоса риса.

- Рисовая каша приносит пользу при заболеваниях пищеварительной системы. Содержит много витаминов. Уважение к рису отразилось в языках многих народов. В Таиланде, здороваясь, люди часто говорят не «Добрый день!», а «Ты сегодня ел рис?».

4. Рисовая каша

Вкусная ты, наша,

Открываешь рот,

Без забот идет.

Ложка за другой

Сытый ты, такой.

И жевать не надо.

Счастье светит рядом.

Рисовая каша —

Будешь всегда наша!

5. Называют Геркулес

Значит сила в каше есть.

А вот из какой крупы

Это-то ответьте вы! (Овес.)

Выходит ребенок с изображением колоса овса.

Овсяной кашей стараются кормить детей. От овсянки они быстрее растут, хорошо оправляются после болезни. Овсяная каша выводит из организма пищевые яды.

6. Он не в дальних странах рос —

Замечательный овес!

Рос овес у нас в округе,

А не где-нибудь на юге.

7. Овсяная каша стоит на столе,

Ее приготовила бабушка мне.

Смотрела в одной передаче она

Какой в самом деле быть каша должна.

Без соли, без сахара, без молока

Её я попробовал только слегка.

Овсяную кашу я ложкой мешаю

И долго серьезно над ней размышляю.

И выход нашелся довольно простой

Как сделать тарелку с овсянкой – пустой:

Налил молока и добавил варенья.

Овсяная каша теперь – объеденье!

8. На стебле сидит краса,

Желтизна в волосах,

Платками повязалась,

Скрытою осталась! (Кукуруза.)

Выходит ребенок с изображением початка кукурузы.

Название «кукуруза» пришло к нам из турецкого языка через Балканы. Из кукурузы готовят вязкую или рассыпчатую кашу. Итальянцы готовят поленту, румыны – мамалыгу. Кукурузную кашу врачи советуют употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также маленьким детям.

9. Утром Катю кормят вкусной

Теплой кашей кукурузной.

Росли в поле не на грядке

Кукурузные початки.

Кукуруза всякий раз

Вырастает выше нас!

10. Золотое зерно

По черному полю рассыпано. (Просо.)

Выходит ребенок с изображением колоса пшеницы.

Пшеничная каша содержит незаменимые аминокислоты – строительный материал для мышц и клеток кожи. Богата витаминами и железом. Витамин группы В хорошо влияет на память, улучшает работу мозга. Поэтому у любителей пшенички есть все шансы стать интеллектуалами.

11. До чего она вкусна

Эта каша из пшена!

Из чего взялось оно –

Желтоватое пшено?

Проще нет для нас вопроса.

Знай: пшено – крупа из проса!

12. В поле росла,

Под жерновом была

Из печки на стол караваем пришла. (Пшеница.)

Выходит ребенок с изображением колоса пшеницы.

Из пшеницы получают манную крупу: когда зерна очищают от оболочки и перемалывают, то вместе с мукой образуется крупа. Это и есть манка. В манной каше много крахмала, белков, калия, витаминов Е и В1. Манную кашу полезно есть перед контрольной работой.

13. Манная каша

В кастрюльке кипела,

Каша плевалась,

Каша шипела,

Каша ворчала,

Каша пыхтела

И норовила сбежать то и дело...

Кашу сердитую

Мы помешали.

Каше торжественно пообещали:

- Если получишься

Вкусной и сладкой,

Будешь ты съедена –

Вся, без остатка!

14. Лучше каши нет на свете,

Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,

Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!

15. Что на завтрак? Снова каша!

Ох, не любит ее Маша.

Набиваешь полный рот,

А в живот все не идет.

Что же делать? Как же быть?

Без нее ведь не прожить:

Ловкость, силу придает.

Так что, отправляйся в рот!

16. Эта ложка мне для силы,

Эта, чтобы быть красивой,

Эта, чтобы умной быть...

Что еще мне не забыть?

Ложку, чтобы не болела,

Чтобы делать все умела.

Вроде я про все сказала.

Да и каши стало мало.

Если ложечкой помять,

Съела все, можно сказать.

Ведущий.

Запомните эту историю нашу,

Пляшите, играйте, но кушайте кашу!

И пшенку, и гречку, перловку и манку,

С клубникой и сливками – ешьте овсянку.

Полезной и вкусной должна быть еда,

И каша поэтому с нами всегда!

Участие родителей в реализации программы «Разговор о правильном питании»

Работая по программе «Разговор о правильном питании», я никогда не забывала о верных помощниках и союзниках – о родителях. Для достижения положительных результатов работу необходимо проводить в системе и тесном сотрудничестве с родителями.

Для обоснования значимости курса о правильном и рациональном питании было проведено родительское собрание на тему: «Здоровье школьника». Из составных частей, влияющих на здоровье школьника, мы подробно остановились на правильном питании. Родители получили информацию о содержании программы, целях и задачах программы, ответили на вопросы анкеты. На следующих собраниях родители имели возможность расширить знания о необходимости соблюдения режима питания, о мерах по профилактике заболеваний органов пищеварения, приняли участие в обсуждении вопроса по организации питания в школе.

Родители принимали активное участие в подготовке и проведении классных часов, праздников, помогают ребятам в проектной и исследовательской деятельности.

Анкетирование в конце изучения курса показало, что:

у 5 % опрошенных присутствуют значительные недостатки в организации питания;

30 % опрошенных необходимо улучшить питание;

у 65 % хороший режим и качество питания.

Оценка эффективности программы «Разговор о правильном питании»

Мой первый опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» показал ее эффективность. Проводимые опросы родителей и детей показывают, что полученные знания позволили школьникам ориентироваться в ассортименте продуктов, выбирать наиболее полезные. К правильному питанию привлечено большее количество детей. Программа «Разговор о правильном питании» оказала положительное влияние на организацию питания в семье. Об этом свидетельствуют результаты анкетирования детей и родителей. В результате анкетирования детей было установлено, что меньшее количество детей стало отказываться от завтрака, большее количество на завтрак стало предпочитать кашу, большинство полюбило супы.

Информационные источники

1. «Разговор о здоровье и правильном питании» М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева
2. Окружающий мир: Программа. 1–4 классы./ О.Т. Поглазова. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2013
3. Методическая разработка по теме: «Русская каша – матушка наша». – <http://nsportal.ru>
4. Методическая разработка по теме: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». - <http://nsportal.ru>

