

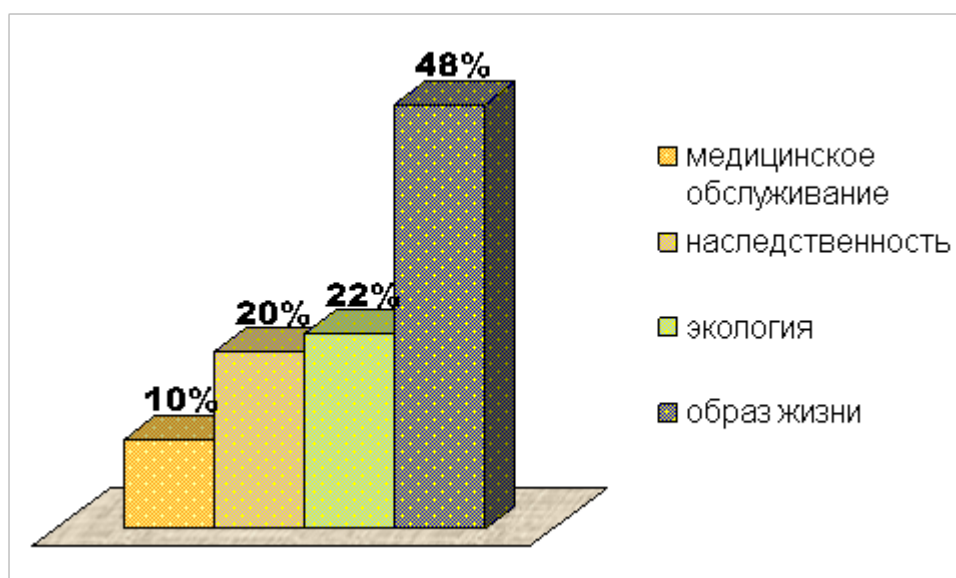


ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Содействие здоровому образу жизни подростков, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.



Следовательно, одна из основных задач учебно-воспитательного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А.Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно-оздоровительных программ.

Появление в школе-интернате предмета «Разговор о правильном питании» продиктовано самой жизнью. Как показывают последние научные исследования, только 20% родителей знакомы с основными принципами

организации здорового питания детей, в школе ребенок с нежеланием ест приготовленную пищу, так как привык питаться всухомятку.

Поэтому непосредственной работе по программе предшествует подготовительный этап – работа с родителями, основная цель которого сделать родителей союзниками.

Уже в начальных классах важно так построить учебно-воспитательный процесс, чтобы дети систематически получали знания и представления о важности правильного питания, поэтому данная программа рассчитана на младших школьников.

Основными положениями данной программы «Разговор о правильном питании» являются:

- ✧ формирование потребности в здоровом образе жизни;
- ✧ развитие ВПФ (оперирование такими умственными операциями, как: анализ, синтез, сравнение, обобщение, выделение главного);
- ✧ развитие чувственно-эмоциональной сферы ребенка (умение сопереживать, сочувствовать, сопереживать и т. д.);
- ✧ формирование социального опыта (обыгрывание жизненных ситуаций, анализ их, драматизация).

Программа разработана в соответствии с Национальной доктриной образования в Российской Федерации, Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, законом Российской Федерации «Об образовании», положением об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. За основу взяты идеи программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования.

Образовательная программа предназначена для учащихся 1 и 2 классов и рассчитана на двухгодичный период обучения. Главными действующими лицами программы являются герои детской образовательной передачи «Улица Сезам».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- ▣ сформировать основы здорового образа жизни;
- ▣ познакомить детей с основами рационального питания;
- ▣ сформировать необходимые базовые навыки здоровьесбережения.

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий **«Не навреди!»** - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, плановость, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам

познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую

действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Основные методы обучения:

- ✧ фронтальный метод;
- ✧ групповой метод;
- ✧ практический метод;
- ✧ познавательная игра;
- ✧ ситуационный метод;
- ✧ игровой метод;
- ✧ соревновательный метод;
- ✧ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✧ чтение и обсуждение;
- ✧ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✧ встречи с интересными людьми;
- ✧ практические занятия;
- ✧ творческие домашние задания;
- ✧ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✧ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✧ ярмарки полезных продуктов;
- ✧ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Цели занятия	Формы проведения занятия
	Вводное занятие	Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам»	Просмотр видеокассеты Анкетирование

			родителей
1	Если хочешь быть здоров	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
2	Самые полезные продукты	Научить детей выбирать самые полезные продукты	Динамическая игра «Поезд» Тест «Самые полезные продукты»
3	Как правильно есть (гигиена питания)	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»
4	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра

			«Доскажи пословицу» Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»
5	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Игра «Пословицы запутались» Игра «Отгадай-ка» Игра «Знатоки» Игра «Угадай сказку» Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Викторина «Печка в русских сказках» Игра «Поварята»
6	Плох обед, если хлеба нет	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Секреты обеда» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
7	Полдник. Время есть булочки	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах	Конкурс-викторина «Знатоки молока» Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» Кроссворд «Молоко»

			Задание «Подбери рифму» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
8	Пора ужинать	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц) Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» Игра «Что можно есть на ужин»
9	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	Практическая работа «Определи вкус продукта» Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки» Игра «Приготовь блюдо»
10	Если хочется пить... (что такое жажда)	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» Игра «Праздник Чая»
11	Что надо есть, если хочешь стать	Сформировать представление о связи	Урок-презентация соевых продуктов

	сильнее	рациона питания и образа жизни, высококалорийных продуктах питания	Игра «Мой день» Игра «Меню спортсмена»
12	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Игра «Отгадай название» Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Отгадай мелодию» Игра «Вкусные истории»
13	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Игра «Овощи и фрукты» Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада» Экскурсия в поликлинику Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
14	Каждому овощу свое время	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Какие овощи выросли в огороде»

			Конкурс «Самый оригинальный овощной салат» Праздник «Каждому овощу – свое время» Игра-эстафета «Собираем овощи» Реклама овощей
15	День рождения Зелибобы	Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола	Подарки для Зелибобы Конкурс салатов, каш или бутербродов Конкурс «Собираем урожай для Зелибобы» Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» Составление песенника «Приятного аппетита»

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают **белковые продукты**. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в **растительной пище**. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- ❖ зеленой (продукты ежедневного рациона);
- ❖ желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- ❖ красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда *или* розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.