Муниципальное образование Успенский район, с. Успенское

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №2 села Успенского муниципального образования

Успенский район

***Системная модель реализации программы «Разговор о правильном питании»***

***(коллективные формы работы учащихся)***

**Содержание работы.**

1. Актуальность проблемы.

2. Преимущества групповой работы учащихся, функции учителя.

3.Системная модель реализации программы.

4. Источники информации.

**1.Актуальность проблемы**

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. По статистическим данным в России до 35% поступающих в школу детей уже имеют хронические заболевания. А за годы обучения в школе их число возрастает в несколько раз, в том числе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в 3 раза. Одной из причин такого печального результата является неправильное питание: безрежимность принятия пищи, еда всухомятку, не знание свойств полезных и вредных продуктов. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность. Для восполнения запасов энергии, роста и развития дети должны правильно питаться. Если в организме ребёнка не хватает того или иного пищевого вещества, то это может проявиться в виде задержки роста, умственного или физического развития, нарушения формирования костного скелета или зубов. Данные проявления недостатка пищевых веществ особенно остро проявляются у дошкольников и детей младшего школьного возраста. Питаться ребёнок должен смешанной пищей, которая содержит все необходимые витамины и минералы.

Правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личности - это, прежде всего, путь к здоровью нации. М.М. Безруких, директор Института возрастной физиологии РАО, академик РАО, доктор биологических наук, подчёркивает: «Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед системой образования - забота о здоровье учащихся, их физическом воспитании и развитии. Но для того, чтобы средняя школа могла выполнить эту задачу, необходимо обеспечить её специальными педагогическими технологиями, которые бы позволили формировать культуру здоровья. Программа «Разговор о правильном питании» успешно решает эту задачу». Эта программа способствует:

* получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи,
* расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья,
* воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

Задачи программы:

* пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, представления о национальной кухне как важном компоненте культуры народа;
* развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются частью общей культуры личности;
* развитие творческих способностей, интереса к познавательной деятельности;
* способствовать развитию желания и умения детей работать в коллективе

Предполагаемые результаты:

* полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
* дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.
* расширят представления о национальной кухне своего народа и национальных праздниках.

Проблема развития коммуникативных умений учащихся в современной школе очень актуальна и стоит на стыке таких наук как психология и педагогика, определяет психологическую атмосферу в образовании. Изучение коммуникативных умений школьников обусловлено повышением интереса к новым способам построения урока. По мнению многих исследователей, коммуникативные умения учащихся занимают центральное место в процессе обучения, так как помогают раскрыться учащимся, проявлять большую активность и заинтересованность в обучении, поэтому необходимо чаще использовать коллективные формы работы.

**2. Преимущества групповой работы:**

* грамотно организованная работа в группе, работает на сохранение психического и физического здоровья учащегося;
* формирует навыки общения, сотрудничества, взаимопомощи;
* в результате общения достигается взаимопонимание, столь необходимое для развития личности;
* учит участвовать и контролировать свое участие в работе группы, уважать ценности и правила, принятые группой, обосновывать свое мнение и отстаивать собственную позицию;
* у каждого учащегося есть возможность выдвинуть и реализовать идею (по мнению психологов, люди, как правило, поддерживают то, что создают сами);
* для решения большинства задач необходима работа всей группы;
* какой бы пестрой ни была группа, она сделает больше, чем один человек;
* улучшает творческое мышление, учит самооценке и самоуважению;
* не дает возможности спрятаться, задействованы все;
* вклад и участие каждого члена повышает производительность в целом; совместная работа в небольших группах – ключ к успеху коллектива.

Групповая работа на уроке необходима, ее достоинства очевидны. Результаты совместной работы учащихся весьма ощутимы как в приучении их к коллективным методам работы, так и в формировании положительных нравственных качеств личности. На уроке ребята большую часть времени работали в группах. Они хорошо справлялись со своими задачами: подбор материала, редактирование материала и оформление рекламы. В группах был выбран лидер, который смог правильно распределить обязанности в группе. Ребята были активны, помогали друг другу, поэтому рекламы получились интересными, яркие, эстетично оформлены. Групповая работа это важная форма организации деятельности учащихся на уроке, позволяющая развивать самостоятельность, коммуникабельность и творческие способности ребят.

**Функции учителя**

Организация групповой работы меняет функции учителя. Он не передает знания в готовом виде, является организатором и режиссером урока, соучастником коллективной деятельности. Функции учителя сводятся к следующему:

* объяснение цели предстоящей работы;
* комплектование групп;
* комментарий к заданиям для групп;
* контроль за ходом групповой работы;
* попеременное участие в работе групп, но без навязывания своей точки зрения как единственно возможной, а побуждая к активному поиску;
* после отчета групп о выполненном задании учитель делает выводы, обращает внимание на типичные ошибки, дает оценку работе учащихся.

На сегодняшний день существует много разных форм проведения занятий. Учитель может подобрать любую форму работы, все зависит от целей и задач занятия. Программа «Разговор о правильном питании» может быть реализована следующими формами:

* создание творческих мастерских;
* проведение олимпийских игр;
* решение проектных задач;
* проведение ярмарки;
* КВН;
* День открытых дверей (кухни разных народов);
* Конкурс рисунков;
* Сюжетно-ролевые игры;
* Осенняя выставка овощей;
* Выполнение элементарных работ на участке «Наша грядка»;
* Создание сборников стихотворений, загадок о правильном питании;

**3. Системная модель реализации программы**

**«Разговор о правильном питании».**

**Самостоятельная поисково-исследовательская и проектная деятельность школьников**

**Кружок**

**Работа с родителями**

**Внеклассная работа**

**Классные часы**

**Внешкольная деятельность**

**Интеграция в предметные области**

**Реализация программы «Разговор о правильном питании» через урочную деятельность**

**Литературное чтение:** чтение рассказов о правилах этикета

**Физкультура:** беседы о здоровом образе жизни

**Математика:** Решение задач по подсчету калорийности продуктов

**Окружающий мир:** различные опыты, исследования, Викторина о правилах выбора продуктов с опорой на срок годности

**Изобразительная деятельность**: конкурсы рисунков и поделок

**Кубановедение**: экскурсия в медицинский кабинет (беседа с медиками)

**Реализация программы «Разговор о правильном питании»**

**через внеклассную деятельность**

Праздники

Тематические дни национальной кухни

**«Разговор о правильном питании»**

Классные, воспитательские часы

Научно-практические конференции

Познавательные игры

Выступления с проектами

**Работа с родителями**

Семейные праздники, выставки семейного творчества

Мастер-классы

Родительские собрания

Дегустация блюд

Привлечение родителей в помощь детям (сбор информации, изготовление стенгазет)

Научно-практические конференции

**Роль социума в реализации программы**

**«Разговор о правильном питании»**

**МАОУСОШ №2**

Организация общественного питания

Средства массовой информации

ЦРБ

Краеведческие музеи села

Детские сады

**Использование коллективных форм работы учащихся при реализации программы «Разговор о правильном питании»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема программы** | **Формы коллективной деятельности учащихся** |
| Если хочешь быть здоров | * Экскурсия в мед.кабинет |
| Самые полезные продукты | * Сюжетно-ролевая игра «Магазин»; * Экскурсия в магазин, школьную столовую |
| Как правильно есть | * Диспут по теме; * Игра «Чем не стоит делиться»; * Создание сборника правил этикета за столом |
| Удивительные превращения пирожка | * Игры-соревнования; * День открытых дверей |
| Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | * День повара * Игра «Поварята»; * Концерт презентация о пользе каш; * Игра «Отгадай-ка!»; игра «Знатоки» |
| Плох обед, если хлеба нет | * Создание сборников стихотворений, загадок о хлебе |
| Полдник. Время есть булочки | * КТД «Журнал-эстафета»; * Викторина «Знатоки молока» |
| Пора ужинать | * Диспут «Что можно есть на ужин?»; * КВН «Режим питания» |
| На вкус и цвет товарищей нет | * Создание творческих мастерских; * Конкурс рисунков |
| Как утолить жажду | * Экскурсия на хлебокомбинат; * Праздник чая |
| Что надо есть, если хочешь стать сильнее | * Экскурсия в Спортивный комплекс (беседа с инструктором) |
| Где найти витамины весной? | * Концерт презентаций; * Игра «Вкусные истории» |
| Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | * Создание реклам овощей, ягод и фруктов |
| Всякому овощу - свое время | * Фестиваль овощей и фруктов; * Сборник стихотворений, потешек об овощах |
| День рождения Зелибобы | * Праздник урожая; |

Тема урока: «Где прячутся витамины весной?»

Данный урок тесно связан с уроками окружающего мира, когда дети знакомились с овощами и фруктами (опыт с яблоком), с литературным чтением, когда дети сочиняют, используя различные жанры устного народного творчества. Основная форма работы - коллективная. Ребята на протяжении почти всего урока работают в группах. Работа в группах может быть различной, возможно, что появится и работа в парах, в тройках и т.д. все зависит от того, как ребята распределят роли в группе: нахождение информации, редактирование информации, оформление рекламы, выступление. При повторении материала использовала фронтальную работу, это позволило сэкономить время на уроке. Для раскрытия темы, с целью повысить познавательный интерес учащихся к правильному питанию, для вовлечения детей в работу на уроке мы изготовляли рекламы овощей и фруктов. Через мотивацию учебной деятельности старалась достичь цели – Содействовать формированию учебно-организационных умений и навыков младших школьников, а также воспитывать чувство коллективизма и желание помочь товарищу. Для достижения главной цели урока – познакомить детей с разнообразием овощей и фруктов, их назначением для организма человека– итог был оформлен в виде выставки работ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этапы | содержание | примечание |
| 1. Орг.момент 2. Ситуация успеха. 3. Анализ детских анкет 4. Изготовление рекламы фруктов и овощей      1. Презентация родителей 2. Выступление групп и защита реклам 3. Рефлексия.   8. Итог | - Какое сейчас время года?  А что полезно кушать весной?  - Назовите овощи и фрукты. А для чего нам необходимо употреблять их в пищу? Чем они полезны?  - Помните, на уроке окружающего мира при изучении темы «Разрезы», мы с вами проводили опыт с яблоками. Что мы делали? Что происходило? Почему одно яблоко почернело сразу, а другое позже? Что послужило для этого причиной?  - А какое бы вы , ребята, купили яблоко в магазине, которое почернело и стало некрасивым или красное наливное? А почему?  - А одинакова ли цена у всех фруктов?  Вспомните, на прошлом занятии мы с вами играли в «Магазин» . вы выбирали себе продукты на обед. В первый раз у вас была ограниченная сумма денег, а во второй раз у вас была достаточная сумма. В который раз вам сложнее было выбрать себе продукты на обед? Почему? (продукты дорогие, а денег было мало),  - Можем ли мы по цене определить, какие фрукты полезнее?  - Какие яблоки самые полезные? Почему?  - А как нам это узнать?  - Мы с вами проводили анкету на предыдущих уроках и выбирали из предложенных продуктов полезные.  - Все вы выбрали полезные продукты, а чем они полезны, объяснить не смогли.  - А откуда вы можете узнать эту информацию? ( от взрослых, из литературы, телевидения и т.д.)  - А чаще всего откуда узнаем, какие продукты полезные ( на телевидении из рекламы)  - Молодцы! Из рекламы мы узнаем многое. А всегда ли нам говорят верные данные?  - Сегодня я вам предлагаю сделать свою рекламу овощей и фруктов.  - Для этого мы с вами разделимся на группы. Каждая группа получает конверт с картинками (изображение овощей и фруктов).  - Откуда вы будете брать информацию для рекламы? (интервью, от взрослых, литература и т.д.)  - Родители подготовили для вас компьютерную презентацию о витаминном составе овощей и фруктов.  - Ребята, что вы будете рекламировать? Какая ваша задача? Какие литературные жанры вы можете использовать для приготовления рекламы? Что вы умеете сочинять сами? (загадки, стихотворения, небылицы и т.д.).  - Кем являются ваши родители? Какую информацию вы можете получить от своих родителей? ( что и как можно приготовить из овощей и фруктов).  - Сначала выступают дети, а потом родители.  - Молодцы! Ребята, давайте оценим ваши рекламы.  - Что бы вы еще добавили в свои рекламы? (список блюд, которые можно приготовить из этих овощей и фруктов).  - А все ли полезные блюда вы любите есть?  - Что вы должны знать при выборе фруктов, овощей в магазине?  - А давайте вернемся к яблокам. Какое бы яблоко вы выбрали при покупке?  - Что нам может в этом помочь? (знания о витаминном составе продуктов).  А что надо учитывать при их приготовлении? - Для чего нужно правильно питаться? | Дети отвечают.  Выдвигают гипотезы  Распределение по группам  Приготовление рекламы  Родители готовят презентацию о правилах приготовления блюд из овощей и фруктов с точки зрения поваров, продавцов, медиков и покупателей.  Ребята оценивают и анализируют подготовленные рекламы  Мнения детей и родителей |

**Участие родителей в реализации программы «Разговор о правильном питании»**

Правильное питание – это основа здоровья людей. В наше время эта проблема очень актуальна, т.к. родители и дети уделяют этому мало внимания. Поэтому занятия по программе «Разговор о правильном питании» необходимы. Нам нравится заниматься по этой программе, она полезна детям и родителям. Родителя нашего класса принимают активное участие в ее реализации: проводят игры, организуют походы, поездки, различные экскурсии, помогают организовывать внеклассные мероприятия и семейные вечера. И без коллективной деятельности учащихся здесь не обойтись, т.к. это основная форма внеклассной работы. Мы участвуем в реализации конкурсных программ. Родители для детей являются первыми помощниками, помогают в оформлении выставок «Кулинарная симфония», «Золотая осень», « Эх, Масленица!», «Мамины тёплые руки». Активное участие в реализации конкурсной работы приняли родители. Для того, чтобы выполнить задачу сохранения здоровья детей, необходимо выполнить целую систему работы. Занятия по программе «Разговор о правильно питании» это лишь часть работы всей системы. В классе мы работаем командой : учитель, дети и родители. Нами разработан целый план мероприятий. Уже в начале учебного года мы с родителями планируем эти мероприятия, которые я прописываю в план воспитательной работы.

-система классных часов на тему здоровья;

- выход на природу осенью, зимой и весной;

- участие в спортивных соревнованиях;

- участие в конкурсах рисунков;

- различные экскурсии;

- беседа с врачами о здоровом образе жизни.

В основном это внеурочная деятельность, и на уроках мы выделяем время для зарядки, физкультминуток, бесед и т.д. и в основном это использование коллективных форм работы учащихся. О здоровье мы говорим много и часто, а вот правильному питанию больше всего времени мы уделяем на занятиях по программе «Разговор о правильном питании». Эта программа позволяет детям разобраться в том, как необходимо правильно питаться . Ребятам очень нравится заниматься, они узнают много нового и интересного, сами проводят исследования, составляют презентации, коллажи. Конечно, во многом помогают им их родители.

***Результаты анкетного опроса родителей***

***Результативность реализации программы   
 «Разговор о правильном питании»***

Анкетирование родителей обучающихся по вопросам формирования культуры здорового питания показывает, что в семьях возросла популярность каш и горячих блюд, отношение к выбору продуктов питания как среди детей, так и среди родителей стало более осознанным. Привлечение внимания родителей обучающихся к реализации программы «Разговор о правильном питании» позволяет осуществлять перспективное планирование внеклассных мероприятий по программе в следующем учебном году.

***Дети:*** учились самостоятельно работать с информационными источникам, находить нужную информацию и выделять главное.

***Родители:*** активные помощники учителя в организации мероприятий

**Отзыв родителей о реализации программы «Разговор о правильном питании»**

Здоровое питание наших детей – это самое главное в жизни каждого из нас. После реализации данной программы в нашей школе возросла популярность правильного питания среди учащихся класса, школы, что нас, родителей, очень радует. Проводимые мероприятия нам нравятся. Интересно заниматься по этой программе, она полезна детям и родителям. Родителя нашего класса принимают активное участие в ее реализации: проводят игры, организуют походы, поездки, различные экскурсии, выставки.

Лузикова А.В.

В заключение своей работы предлагаю Вам провести самодиагностику на выявление «правильного питания», ответив на простой тест «Правильно ли вы питаетесь?»: **1.Как часто в течение дня питаетесь?**

* А) 3 раза и более;
* Б) 2 раза;
* В) 1 раз.

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

* А) всегда
* Б) не всегда
* В) никогда.

**3. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

* А) никогда;
* Б) 1 – 2 раза в день;
* В) 3 раза и более.

**4. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

* А) 3 раза в день;
* Б) 1 – 2 раза в день;
* В) 2 – 3 раза в неделю.

**5. Как часто вы едите жареную пищу?**

* А) 1 раз в день;
* Б) 3 -4 раза в неделю;
* В) каждый день.

**6.Как часто вы едите выпечку?**

* А) 1 раз в неделю;
* Б) 3 – 4 раза в неделю;
* В) каждый день.

**7.Что вы намазываете на хлеб?**

* А) только масло;
* Б) Масло с маргарином;
* В) Маргарин.

**8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?**

* А) 3 – 4 раза;
* Б) 1 – 2 раза;
* В) 1 раз и реже.

**9. Как часто вы едите хлеб?**

* А) меньше 3 дней в неделю;
* Б. от 3 до 6 дней в неделю;
* В) за каждой едой.

**10. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

* А) 1 – 2;
* Б) от 3 до 5;
* В) 6 и более.

**11. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

* А) уберете из тарелки весь жир;
* Б) уберете часть жира;
* В) оставите весь жир.
* А теперь посмотрим, что получилось?

**Ключ к тесту:**

* ***0-13 очков*** - есть опасность;
* ***14-18 очков*** - улучшить питание;
* ***19 -24 очков***- хороший режим и качество питания.

Хочется всем пожелать: **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**4. Источники информации**

1. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» Безруких М.М.,

М.: «Олма Медиа Групп», 2008г.

1. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., М.: «Олма Медиа Групп», 2009г
2. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
3. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся / И.С.Сергеев.- М.:АРКТИ, 2004г.
4. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников / А.И.Савенков.- Самара: Учебная литература,2005г