

## **Актуальность реализации программы «Разговор о правильном питании»**

### **Из опыта работы учителя начальных классов Валитовой Д.Ш.**

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 (мясо-молочно-растительной), 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, культуру питания.

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.

## 2. Педагогические приёмы реализации программы "Разговор о правильном питании"

Систему работы по реализации программы "Разговор о правильном питании" представляю на основе учебно-методического комплекта первой части программы "Разговор о правильном питании", разработанного специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и методического пособия "Разговор о правильном питании" авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой. В комплект входят методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для школьников, плакаты, информационный материал для родителей.

Из рекомендаций авторов методического пособия для учителя М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой следует, что «...содержание программы делает нецелесообразным продолжительность сроков её реализации. ...оптимальные сроки работы составляют 1,5-2 месяца». Поэтому на основе школьного базисного учебного плана во 2 классе образовательной области "Окружающий мир" спланировала 15 часов для реализации этой программы. Представляю тематическое планирование, на основе которого проводила занятия первой части программы "Разговор о правильном питании" во 2 классе:

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата	Виды деятельности
1	Знакомство	1	10.09	Обсуждение проблемного вопроса.
2	Самые полезные продукты	1	17.09	Работа в группах
3	Как правильно есть	1	24.09	Составление монологических ответов по опорам. Составление схемы.
4	Удивительные превращения пирожка	1	01.10	Работа с пословицами
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	08.10	Составление монологических ответов по опорам.
6	Плох обед, если хлеба нет	1	15.10	Работа с пословицами. Игра "Попробуй, угадай".

7	Полдник. Время есть булочки.	1	22.10	Обсуждение проблемного вопроса. Игра "Молочные продукты"
8	Пора ужинать	1	29.10	Работа с пословицами
9	На вкус и цвет товарищей нет	1	12.11	Практическая работа. Игра "Приготовь блюдо"
10	Если хочешь пить	1	19.11	Дополнительные сведения о напитках
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	26.11	Игра "Меню спортсмена"
12	Где найти витамины весной	1	03.12	Практическая работа.
13	Овощи, ягоды и фрукты -самые витаминные продукты	1	10.12	Работа в группах. Анкетирование.
14	Каждому овощу своё время	1	17.12	Работа с пословицами и загадками
15	Праздник Урожая	1	24.12	Анкетирование

- Проведение занятий по тематическому планированию предполагает использование разных форм работы с учащимися в соответствии с их возрастом и возможностями. Чаще всего использовала:

Обсуждение проблемных вопросов	В теме №1 "Знакомство - <i>Для чего мы едим?</i> В теме №7 "Полдник. Время есть булочки" - <i>Почему нужно правильно питаться?</i>
Работа в группах	В теме №2 "Самые полезные продукты" составление списка "Любимые продукты 2 А класса" и определение самых полезных. В теме №13 "Овощи, ягоды и фрукты -самые витаминные продукты" при проведении конкурса "Споём частушки" в группах нужно познакомиться с частушками, определить их порядок, прорепетировать и группой исполнить

<p>Составление монологических ответов</p>	<p>В теме №3 "Как правильно есть" при проверке домашнего задания составляем монологический ответ по фразам-опорам: - <i>Я положил(а) в корзину полезные продукты</i> <i>Но больше всего из них я люблю</i></p> <p>В теме №5 "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной" применили фразу-опору: - <i>Я завтракаю дома в ...ч. Обычно у меня на завтрак ____, иногда ____</i></p>
<p>Работа с пословицами</p>	<p>В теме №4 "Удивительные превращения пирожка" использовала игровой момент "Доскажи пословицу": <i>Кто не умерен в еде - (враг себе) Хочешь есть калачи - (не сиди на печи) Когда я ем- (я глух и нем)</i> В теме №8 "Пора ужинать" работали с пословицей <i>Всякому нужен и обед, и ужин</i></p>
<p>Практические работы</p>	<p>В теме №12 "Где найти витамины весной" выращивали дома и в классе зелёный лук из луковицы-репки, обсуждали, где его можно использовать.</p> <p>В теме №9 "На вкус и цвет товарищей нет" определяли на вкус лимон, сахар, чеснок, сельдь.</p>
<p>Игры</p>	<p>В теме №7 "Полдник. Время есть булочки" игра-соревнование "Молочные продукты" заключается в том, что нужно называть молочные продукты, кто назовёт последним, тот выиграл.</p> <p>В теме №12 "Где найти витамины весной" игра-викторина "Отгадай и исполни", где по материалам методического пособия (с. 52) дети получают задания: - спеть песню про остров, на котором можно каждый день есть кокосы и бананы; - спеть песню про мальчишку, который как ртошку не копал, а на обед прибежал;</p> <p>- спеть песню с грустным концом про милое насекомое, которое сравнивают с огурцом.</p> <p>В теме №9 "На вкус и цвет товарищей нет" игра "Приготовь блюдо", где по карточкам с рисунками продуктов нужно составить русские блюда: щи, уха,</p>

	окрошка, гречневая каша (эта игра предложена в методическом пособии для учителя, с.40)
Анкетирование	В теме №13 "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты" применила при обобщении изученного материала, на итоговом занятии - для выявления результативности обучения
Работа с дополнительной литературой	учащиеся брали дополнительный материал из детских энциклопедий, по книге "Злаки в картинках" (Приложение к пособию Т.А. Шорыгиной) познакомились с растениями, из которых получают хлеб, в теме №6 "Плох обед, если хлеба нет"
Самостоятельная работа с материалами рабочей тетради	применялась на многих занятиях для подтверждения полученных сведений и выводов

Применяла и такие формы работы:

а) на занятии по теме "Как правильно есть" предложила девиз:

*"Чтоб охотно расти и учиться, надо вовремя подкрепиться!"* Обсудив его с точки зрения, почему надо вовремя подкрепиться, и, узнав о том, что важно правильное питание в течение всего дня, переделали в девиз

*"Чтоб охотно расти и учиться, надо **правильно** подкрепиться!"*

б) при работе над новым материалом в процессе обсуждения составили схему

**КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ**  
(гигиена питания)

соблюдение	выполнение	количество
санитарных правил	режима питания	потребляемой пищи

в) не раз на занятиях использовали таблицу "Самые полезные и вредные продукты"

(Приложение №1)

Самые полезные продукты	Самые вредные продукты
1. яблоки	1 кока-кола
2 .морковь и брокколи	2 сладкие газировки
3. лук / чеснок	3 картофельные чипсы
4 .каши	4 сосиски
5. молочные продукты	5 маргарин

г) появилась своя традиция: начинаем занятие со стихотворения

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыряться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

На первом занятии познакомила детей с этим стихотворением, стараясь донести важность правильного питания. Вспомнили его на этапе повторения на следующем занятии и выучили наизусть, а потом каждое занятие начинали с хорового чтения этих строк.

Хорошую наглядность представляют плакаты "Что полезно есть?", "Как правильно есть?", материалы рабочей тетради школьника познавательны, ученики с интересом выполняют творческие задания, предложенные в ней.

**Авторы методического пособия отмечают: «Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей».**

Перед началом проведения занятий провела сначала заочный опрос родителей с целью выявления возникающих проблем питания детей в семье. По данным опроса порадовало то, что среди родителей класса не оказалось таких, которые бы не придавали особого значения питанию детей, но проблемы питания детей в семье выявились:

- привычка ребёнка есть всухомятку - 6 уч.
- нежелание есть супы - 4 уч.
- нежелание завтракать перед школой – 5уч.
- не любят молочные каши – 5 уч.

Затем на родительском собрании познакомила с программой «Разговор о правильном питании», осветив изучаемые темы, и вручила каждому родителю информационный лист.

Родители класса активно помогали своим детям в выполнении заданий по рабочей тетради: давали полезные советы, помогали составлять меню, вести дневники по питанию, мамы пекли булочки и пирожки для проведения занятий по соответствующим темам. Но далеко не каждая семья изменила свои устои по организации питания в семье. Считаю, что просветительскую работу с родителями о правильном питании детей нужно начинать проводить с детского сада, где питание организовано по всем нормам. Начав посещать школу, ребёнок-первоклассник переходит на домашнее питание.

За период проведения занятий мои ученики получили большую информацию о правильном питании, научились различать и называть время принятия пищи, отличать полезные и вредные продукты питания, соблюдать правила гигиены, правила поведения после еды, с помощью таблицы могут проанализировать продукты, которые употребляли в течение недели, выделив наиболее полезные из них. Выполнение заданий «Какие правила я выполняю» в рабочей тетради приучает соблюдать основные правила гигиены. Свои познания они отразили при заполнении итоговой анкеты

(Приложение №2):

Результаты анкетирования таковы: на вопросы анкеты отвечали 28 учеников  
Полученные данные представляю в таблице:

Вопросы анкеты	Количество правильных ответов	Количество частично правильных ответов	Количество неправильных ответов
1. Что полезно есть?	21	6	1
2. Какие продукты можно есть редко?	16	5	7
3. В каком продукте больше всего витаминов?	24	2	2
4. Что полезно есть на завтрак на обед на полдник на ужин	25 21 16 12	2 6 6 10	1 1 6 6
5. Что знаете о хлебе?	16	8	4
6. Как правильно	22	5	1

есть?			
7. Что на уроке было интересно?	25	3	0

Анализируя ответы детей, пришла к выводу, что они усвоили определённые знания правильного питания, знают полезные и вредные продукты. Надеюсь, что у них сформировалось определённое отношение к режиму, гигиене, продуктам питания. А в 3 классе продолжим разговор о правильном питании по учебному комплексу «Две недели в лагере здоровья». Итогом работы по комплексу стало совместное мероприятие для детей и родителей - праздник «Хочешь быть здоров - правильно питайся», взятый из сборника Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» ИД «Первое сентября».

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2013.
2. Сборник Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" ИД "Первое сентября", 2009 год.
3. Интернет: издательство "Фарос Плюс", статьи о правильном питании детей
4. Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 1987.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 ТАБЛИЦА «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Самые полезные продукты	Описание
<p><b>1.Яблоки</b></p> <p><b>2.Морковь, брокколи</b></p> <p><b>3. Лук / чеснок</b></p> <p><b>4. Каши</b></p> <p><b>5.Молочные продукты</b></p>	<p>Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины помогают процессу пищеварения. Яблоки богаты микроэлементами (железом), поэтому предотвращают развитию анемии</p> <p>Морковь - кладезь бета- каротина. Брокколи - диетический гипоаллергенный продукт.</p> <p>Употребление этих продуктов повышает иммунитет, снабжает организм витаминами и минералами.</p> <p>Они богаты углеводами, необходимы для роста и развития ребёнка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день, предпочтительно давать на завтрак</p> <p>Молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза.</p>
Самые вредные продукты	Описание

<b>1.Кока-кола</b>	Напиток содержит ортофосфорную кислоту, которая может удалять ржавчину. А в 1 литре напитка - 25 ложек сахара, такая нагрузка не под силу поджелудочной железе ребёнка, отвечающей за понижение сахара в крови.
<b>2.Сладкая газировка</b>	Напиток содержит бензоат натрия, который повреждает митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени и другим заболеваниям.
<b>3.Картофельные чипсы.</b>	<p>В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша.</p> <p>В их составе практически нет мяса, зато много жиров, соевого белка и нитрита натрия, который превращается в канцероген.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

**АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

Ф.И.....

1.Что полезно есть?.....

.....

.....

2.Какие продукты можно есть редко?.....

.....

.....

3.В каком продукте больше всего витаминов?.....

.....

6. Что полезно есть

на завтрак .....

на обед .....

на полдник .....

на ужин .....

5. Что знаешь о хлебе?.....

.....

.....

6. Как правильно есть?.....

.....

7.Что на уроках было интересно?.....

.....

.....